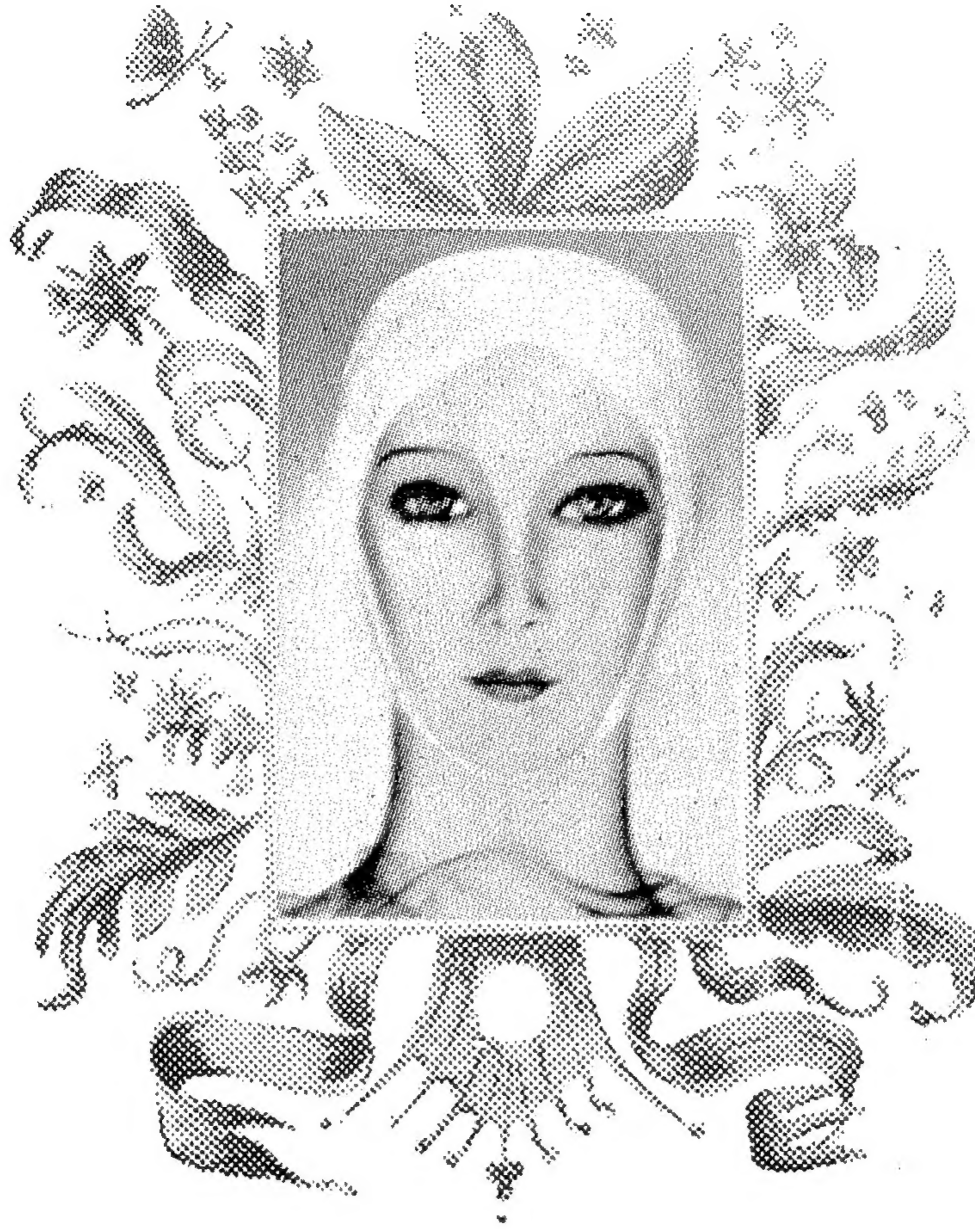


# بنت النيل

أكتوبر ١٩٥٢







## اليزابث آردن

تضع بين يديك كل  
مستحضراتها وخبرتها في  
عالم التجميل من لوسيون  
وكريم وبودره وأحمر الشفاه  
مما لا تستغنى عنه كل  
سيدة تشهد الجمال .  
تقبلي دعوتنا ياسيديتي  
وشرفينا بزيارتك لمعاينة  
مستحضراتنا والاستفادة  
من خبرتنا .

*Elizabeth Arden*

اليزابث آردن

٢١١ عمارة الايموبيليا تليفون ٤٧٧٩١ - ٧٧٠٧٢ بالقاهرة

وتباع جميع المستحضرات في المحلات الآتية :

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محلات شالون	محلات شالون	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جاتيس	اجزاخانة انترناسيونال
محلات هانو	محلات عمر افندي			
	اجزاخانة نورتون			
	محلات سوكرات			
	بارفيمري ايرين			
	بارفيمري فريال			
( لار دي لاكوافير )	( ٣٧ شارع سليمان باشا )	ببور سعيد :	بالنصورة :	ماجىلا فرايس ( فوتو ستورز )
		محلات سيمون ارزت	مخازن ادوية الحرية	



# نصر جديد...

أليس نصرا رائعا أن تجد المرأة المصرية في معظم أحزاب مصر تأييدا وتشجيعا في برامجها الجديدة ؟

لقد انتهت معظم الاحزاب الى تقرير حق المرأة في الانتخاب ومساواتها بالرجل في ذلك الميدان ، وسوف تتقدم الاحزاب ببرامجها الى الانتخابات وفي مقدمتها هذا النصر الجديد الذي بلغته المرأة بعد كفاح مرير ، وسوف يصوت الشعب ويمنح ثقته لتلك الاحزاب التي أقرت لنا حقا مهضوما ورفعت عن كواهل المصريين قيودا من الذل والرجعية البغيضة .

وهكذا أنتجت حركة بنت النيل وفرضت وجودها على خصومها وانتزعت منهم حقا نرجو أن يتحقق ويوضع موضع التنفيذ في هذا العهد الجديد ، وسوف يتم ذلك قطعا ما دام نساء مصر كتلة واحدة مؤمنة بحقوقها غير مستعدة للتنازل عن هذا الحق أو عن بعضه بأى شكل من الاشكال .

وحتى الاخوان المسلمون الذين زعم الزاعمون أنهم خصوم لحرية المرأة لم يتوانوا عن اعلان رأيهم ، فقد قال الاستاذ الهضيبي رئيسهم ما معناه ان الاخوان لا يكرهون للمرأة أن تكون لها حقوق الرجل بشرط أن يكون ذلك الامر متفقا مع تعاليم الاسلام ، والحمد لله لا يستطيع امرؤ أن يزعم ان حركة بنت النيل وسعيها لمساواة المرأة بالرجل تعنى الخروج عن تعاليم الاسلام ، فتعاليم هذا الدين الحنيف تعاليم سمحة كلها عدالة وحق ، وهو الدين الكريم الذي ساوى بين المرأة والرجل وجعل الانسانية صورة منهما معا .

اننى سعيدة حقا بهذه النتيجة الرائعة التي وصل اليها اتحادنا بفضل تآزره وقوة حقه ، فقد تقرر مساواة المرأة بالرجل في برامج أحزابنا الكبرى ، وهذا نصر عظيم ، وان ينصركم الله فلا غالب لكم ، صدق الله العظيم .

بنت مصر





### هذه الخصومات

عدت الى القاهرة منذ أسبوعين فوجدت استعدادا للتطهير في كل جماعة وهيئة ، وقرأت قوانين سنت لهذا الغرض ، وهي تكاد تنصب على بيئة الرجال وحدهم ، وقد نسي من بيدهم الامر تطهير بيئة المرأة ، ولا أعنى بالتطهير هنا الا تطهير النفوس ، فان المرأة المصرية تتمتع اليوم بسمعة طيبة في خارج مصر ، ومن العدل أن تتمتع بهذه السمعة في داخل مصر أيضا حتى لا تعاب اذا طالبت بحق أوسعت الى خير



ان من أشق الاشياء على النفس أن تكافح الهيئات النسائية في سبيل قضية المرأة ، ويقف بعضها لبعض خصما بالحق والباطل ، ويشغل بعضها بعضا عن الاهداف الرفيعة التي تسعى اليها المصريات ، فان في ذلك تعويقا للنهضة النسائية وفتح ثغرات في صفوفهن ستؤثر من غير شك على قضاياهن، وتنحرف بها عن غاياتها المنشودة .

\*\*\*

### هذه الثورة

هل شعر سيداتنا أننا في ثورة ؟ هل أحسسن أن دنيانا الجديدة تقتضى من المواطنة الحسنة شيئا من الزهد والتشوف ؟ هل بدا في مجتمعاتنا أن مقتضى الحال يتطلب منا الاعجاب بالقطن دون الحرير ، والحرير الصناعي دون الحرير الطبيعي ؟ هل فهم سيداتنا أن الثورة تطلب من كل امرئ أن يعيد النظر في ميزانيته ، وخاصة ميزانية التواليت من بودرة وأحمر شفاه ؟ هل أقيمت ليالى الزواج في الشهرين الماضيين على ضوء الثورة وشموعها الزاهية فاقتصد المواطنون في ألوان الطعام والشراب ومظاهر البذخ والموسيقى الناعمة الحاملة ؟

هي أسئلة سخيفة من مواطن سخيف ، هكذا سيقول كثير من سيدات القصور ! ؟ . . .



### هناك وهنا

أحب أن أؤكد لقرائى وقارئاتي أن ما سمعوه عن المرأة الأمريكية غير صحيح ، فهي امرأة تعمل وجه النهار وقد تعمل زلفا من الليل ، وهي تستمتع بجميع الحقوق التي







# فلات قرى سعيدة..

تكون فلم تزد على قولها :  
اتبني وستعرف من نكون؟  
وهناك قابلت الانسه  
عاليه محمود على المشرفة على  
هذه المجموعة من الزهرات  
وقد فسرت لي كل ما رأيت  
لقد كان هذا العمل جزءا مما  
جاء من أجله هؤلاء الفتيات  
فكلهن طالبات بالمدارس  
الثانوية جمعتهن إدارة  
المعارف وقسمتهن الى ثلاث  
أقسام وأرسلت كل قسم  
الى قرية من القرى ٠٠ وكانت  
القرى السعيدة التي حظيت  
بزيارتهم هي بي العرب  
وسنديون ومناوهلة ٠٠ لقد  
كان ما رأيته في بي العرب  
صورة لما يجري في القريتين  
الاخيرتين ٠ فكان على  
الطالبات أن يفكرن في  
الوسيلة التي يدرسن بها  
حال القرية ويصلحن عيوبها  
باشراف احدى المدرسات

وكان عليهن أن ينظمن  
حياتهن ويقسمن ما عليهن  
من أعباء على ساعات اليوم :  
ففي الصباح تقوم بعض  
الفتيات بأعداد طعام الافطار  
لزميلاتهن وبعد تناول  
الافطار يقمن بإزالة أثاره  
ويتركن البعض منهن يدبر  
أمر طعام الغداء أما الباقي  
فيقسمن أنفسهن الى أقسام  
البعض يذهب الى صيدلية  
المجموعة الصحية في القرية  
ويقمن بصرف الدواء ومساعدة  
الاطباء في عملهم طوال اليوم  
فيكن بذلك قد أدبن خدمة  
جليلة وتعلمن في الوقت  
نفسه وسائل التمريض  
فيفدن بذلك مجتمعهن  
وأنفسهن في وقت واحد ٠  
ومجموعة أخرى تذهب  
الى بيوت القرية تعاون كل  
واحدة منهن أهل البيت في  
تربيته وتنظيفه ويرشدن

درس في القراءة



بحث اجتماعي في (بيت العمدة)

لقد كان البيت عاديا جدا  
فقد كان مبنيا باللبن شأنه  
في هذا شأن باقي بيوت  
القرية التي تجمع بين  
جدرانها البهائم وأصحابها!  
الى هنا والامر طبيعى جدا ٠٠  
أما الذي عجب له فهي  
تلك الفتاة الانيقة الملبس  
التي تدل سيماؤها على أنها  
ليست من أهل القرية ولا  
تمت لاحد منها بصلة اللهم  
الا صلة الاخوة في الوطن  
لا غير ٠٠٠ ومن العجيب

أن تلك الفتاة كانت تقوم  
بتنظيف البيت وترتيبه  
بنفس الحماس الذي تنظف  
به أي سيدة بيتها ٠٠ وفي  
كل بيت من بيوت تلك  
القرية السعيدة كانت هناك  
زهرة من الزهرات التي  
يفخر المجتمع بانتسابها اليه  
ولكن ما الذي جاء بهؤلاء ؟  
وما الذي دعاهن الى أن  
يزاولن من الاعمال ما يدمي  
الانامل ؟ لا شك أن في الامر  
سرا ٠٠ سألت احدهن من

بحث حالة اجتماعية







... كوني وحشمة ومبهدة وبعدين طالبي بحقوقك السياسية

ادارة النشاط الاجتماعي  
 همها الى القرى التي تمت  
 فيها بعض المشروعات  
 الاصلاحية بل يجب أن يتعدى  
 هذا النشاط تلك القرى الى  
 غيرها من القرى المحملة

عرفن جميع أحوال هذه  
القرية التي هي صورة  
لغيرها من القرى .

وكان لابد لكل طالبة أن تمارس هذه الانواع من النشاط، فلا بد أن تقوم بالاحصاء يوما وبالدراسة الاجتماعية يوما . آخر وبالاشتراك في تنظيف منازل القرية وأهلها في يوم ثالث ثم المساهمة في العناية الطبية الطفيفة التي توجهها الحكومة لسكان القرية . . وهكذا استطاعت كل طالبة أن تعرف شيئا جديدا عن حياة فئة غير قليلة من بنى وطنها .

هذه صورة للمجهود الكبير الذي تبذله ادارة النشاط الاجتماعي لتمضية أوقات الفراغ بين بناتنا .  
ويا حبذا لو أخذ المسئولون بما تقوم به هؤلاء الفتيات من أبحاث حتى يشعرن أن ما يبذلنه من مجهود لا يضيع هباء . كما لا أحب أن توجه

نساء القرية الى الوسائل  
الصحيحة التي يجب أن  
تتبعنها في حياتهن وكثيرا  
ما كانت هؤلاء الزهيرات  
يلاقين صعوبة كبيرة في  
سبيل أداء ذلك الواجب اذ  
أن الجهل كان يصور لسكان  
القرية هؤلاء الملائكة وكأنهن  
شياطين جئن لافساد حياتهم  
واختطاف بناتهم الى المدن . .  
ولكن هذه الصعوبة كانت  
تتلاشى بمرور الايام حتى أن  
أهل القرية كانوا يتسابقون  
الى استصحاب هؤلاء الزهيرات  
الى بيوتهم مما يدل على  
النتيجة الرائعة والنجاح  
الكبير الذي لاقته هذه  
المجموعة في زيارتها لتلك  
القرية .

وقسم ثالث من هؤلاء الطالبات كان يدور على منازل القرية يحصى ما فيها من سكان ويتعرف على طريقة معيشتهم وترتيب بيتهم ومدى صحة هذا البيت ومقدار ما يحتاج اليه من عناية سريعة ومن هذه الاحصاءات

العودة

الحق

المدرسة

مشكلة اليوم

الملايسل للمدرسية

الحل بالعناوين الآتية:

$٦ + ٤ = ١٠$

$٦ + ٤ = ١٠$

$٦ + ٤ = ١٠$

شركة المصرية للتجارة

مجهزة بتكييف الهواء

٣٩٣١٤



# الاخلاق اولا

كثر الكلام منذ ٢٣ يوليو  
الماضى أى منذ قام الجيش  
قومته المعروفة على الفساد  
فأخذنا نطالع كتبنا ومقالات  
لا حصر لها تتناول المساوىء  
والمثالب التى ارتكبتها الملك  
السابق وحاشيته ومن ارتبط  
بهم من ذوى النفوس  
الضعيفة .

وقد شرع الجيش عقب  
اخراج فاروق من مصر فى  
تطهير البلاد ... وابتدأ  
بتطهير صفوفه ثم طالب  
بتطهير الاحزاب وانثنى  
يظهر الاداة الحكومية .

ان رساله التطهير رساله  
قومية لا يمكن الا أن يؤيدها  
كل مصرى ومصرية . وقد  
انتعشت الانفس اذ رأت  
البلاد تدب فيها روح جديدة  
لقد ابتدأت التشريعات  
التي تهدف الى صالح المجموع  
تتري وأخذت الرجعية تتقهقر  
لاهثة فى غير ما نظام .  
ونحن نؤيد كل ما صدر من  
قوانين لانها تعبر أصداق  
تعبير عما يريده الشعب .  
ولكننا فى نفس الوقت  
نريد قوانين أخرى ...  
نريد من الحكومة ان تصدر  
قوانين توجيهية تنظم الاسرة  
وتدعم كيانها وتطمئن  
وجودها .

ان الاسرة هى عماد المجتمع  
هى المجتمع الصغير الذى  
يحسه كل فرد والذى يتأثر  
به أكبر تأثير . ونحن نؤكد  
انه اذا صلح حال الاسرة  
المصرية فسينصلح حال  
المجتمع المصرى وتطهر  
الاخلاق .

وهناك مثل روماني قديم  
يقوم ( حيث لا يقوم القانون  
لا توجد الاخلاق ) وأظن  
هذه حقيقة لا يمكن أن يختلف  
فيها اثنان . ولكن فى نفس  
الوقت يجب أن نقرر حقيقة  
أخرى هى أن المواطنين قد  
تعلموا من العهد البائد عدم  
احترام القانون لان القوانين



## « الحقوق السياسية »

السفرجى - بلاش العيادة النهاردة يا دكتورة ... حضرتك راح تستنى فى البيت تكنسى وتمسحى البلاط ...  
لانى رايح ابصم على ورقة الانتخاب

فى الفترة الاخيرة عن أداء  
جزء كبير من رسالتها  
بسبب الارتجال والفوضى  
وحشر التلاميذ فيها حشرا  
كما يجب على الاباء والامهات  
الاهتمام بأبنائهم وبناتهم  
فى المنزل حيث قد عمت  
شكوى المعلمين والمعلمات  
لعدم فرض الرقابة  
اللازمة عليهم

الشعب كيف يحترم القوانين  
ولا سبيل الى هذا الا  
باصدار قوانين أخلاقية  
اصلاحية سيجد نفسه  
مضطرا الى احترامها !!  
ونريد منها أن توجه مزيدا  
من العناية الى النشء أى  
الجيل الجديد الذى سوف  
يقوم ببناء مصر الجديدة على  
أكتافه . لقد عجزت المدارس

فى ذلك العهد كانت تصدر  
غير معبرة عن ارادته .. بل  
لقد كان يحدث أن ينتصر  
الشعب فى بعض جولاته مع  
الرجعية فيصدر قانون فى  
مصلحته ثم سرعان ما يأتى  
الجزر ويكتسح هذا القانون  
بقانون مضاد كله رجعيه  
وكبت وارهاق .. نريد من  
الحكومة الحاضرة ان تعلم

## تحت عنوانك التاريخية



(٣) ما اسم رئيس الجمهورية  
الاندونيسية الفتية :

أ - فيليب حتى  
ب - أحمد سوكانو  
ج - أبو الكلام آزاد



(٢) ما اسم ابنة امبراطور ايران من  
الاميرة فوزية :

أ - هان زاده  
ب - نسل شاه  
ج - شاهيناز



(١) احتل الانجليز مصر فى سنة  
١٨٨٢ فى عهد ملكة انجلترا التى  
تسمى :

أ - فيكتوريا  
ب - اليزابث الاولى  
ج - اليزابث الثانية



# جمعية رعاية مشوهى الحرب

ويطبع الرسم الفائز ويوزع  
فى أنحاء البلاد •  
وتخرج أفلام سينمائية  
تدعو الى تشجيع الجمعية  
وتشيد بطولة مشوهى  
الحرب والشهداء • وتعرض  
هذ الافلام فى جميع دور  
السينما •  
وتساهم الاذاعة اللاسلكية  
فى الدعوة الى مؤازرة تلك  
الجمعية •

وبنت النيل تهيب  
بقارئاتها أن يلبين دعوة هذه  
الجمعية ويقمن بالمساهمة فى  
مشروعاتها هذه المختلفة • •  
وسيشترك اتحاد بنت النيل  
من جهته فى هذا المشروع  
الانسانى الجليل •

المسائية لمشروع رعاية  
مشوهى الحرب • وتقام أيضا  
حفلات موسيقية غنائية  
يخصص ريعها لمشوهى  
الحرب • وسيفتح باب قبول  
الهبات من ملابس وأقمشة  
وأحذية وغيرها •

وستقام مسابقة بين  
رسامى الكاريكاتير وغيرهم  
لتصميم رسم رمزى يهدف  
الى الفكرة السامية التي  
تهدف اليها رسالة الجمعية  
ويمنح الفائز الاول والخمسة  
الذين يلونه جوائز ثمينة

تقيم جمعية رعاية مشوهى  
الحرب ومساعدة أبناء  
الشهداء أسبوعا خاصة يبدأ  
فى أول نوفمبر سنة ١٩٥٢  
الى ٧ منه ، يخصص لصالح  
عائلات الشهداء ومشوهى  
الحرب • وستجمع التبرعات  
خلال هذا الاسبوع بصناديق  
تعد بمعرفة مصلحة الخدمات  
الاجتماعية ويفتح باب  
الاكتتاب والتبرعات لمشروعات

## إن كبر ابنك...

فتصارك بكل ما فى نفسها  
• • ولا تحاول أن تسفهى من  
آرائها ، أو تتجاهل ميولها  
كفتاة تطمح الى المستقبل  
البسام ، خشيبة أن تخفى عنك  
ما يخالجها من المشاعر أو  
تتصورك « ديكاتورا » يسلك  
معها سياسة القسوة  
والعنف • • •

لتجد منك ابنتك ياسيدتى  
القلب الذى يحنو عليها • •  
ويسدى اليها النصيح خالصا  
والصدر الذى يتسع لكل ما  
تريد أن تقوله • • وبهذا  
نحيط أبناءنا وبناتنا بسياج  
منيع ، يقيهم شرور الحياة • •  
ويفتح أعينهم على الحقائق • •  
ويبصرهم بالعواقب ! • • •  
عيسى متولى

هذا مثل من الامثال  
العامية التي تنطوى على جانب  
كبير من الحكمة • • وترسم  
للمربين سياسة رشيدة فى  
تنشئة أبنائهم اذا جاوزوا  
مرحلة الطفولة الى مرحلة  
الشباب • • فيعتبر الاب ابنه  
أخاه الاصغر ، يستمع اليه  
وهو يصارحه بكل ما فى  
نفسه ، فيرشده ، ويوجهه ،  
فى اخلاص الوالد لولده • •  
يحب له الخير بقدر ما يحبه  
لنفسه • • ويبصره بالعواقب  
• • ويحذره مواطن الذلل • •  
ونستطيع أن نطبق هذه  
النظرية نفسها على الفتاة ،  
فنقول لكل أم : « ان كبرت  
ابنتك خاويها » • • لتجد منك  
الصدر الرحب دائما • •

# هذه أطفالك

بضع فى خدك  
فحين تختصين



الى الامام دائما  
فى كل مشروعاتكم  
يقوم بخدكم  
فحين تختصين

# بضع



(ه) اين تقع جمهورية ليبيا الحرة :

- أ - فى افريقيا
  - ب - فى آسيا
  - ج - فى استراليا
- ( الحل صفحة ٦٢ )



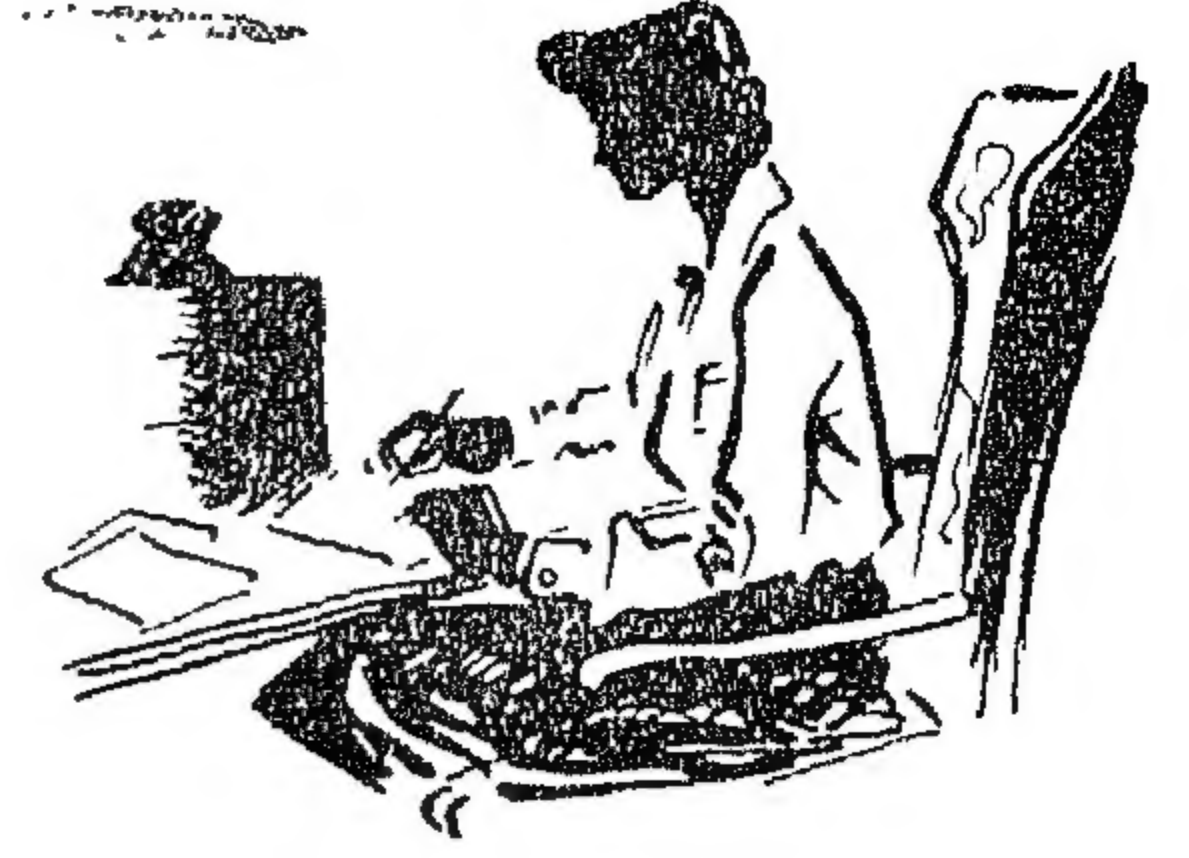
(ع) ما اسم الملكة التي بنت الهرم  
الرابع فى الجيزة :

- أ - خنت كاوس
- ب - مريت آمون
- ج - سبك نفرورع





# شبابنا



## حب الشباب

للدكتور حسن الحفناوى

العقاقير المهدئة للأعصاب في مثل حالة هؤلاء الفتيات . وهناك نوع آخر تظهر فيه على سائر أجزاء الجسم حببيبات مختلفة الحجم والشكل لا تحسوى على الرؤوس السوداء وتشبه حب الشباب الى حد كبير وهو ينتاب الأشخاص الضعاف المصابين بالسل الرئوى أو سل الغدد أو ضعف الدم الشديد .

ومن الأمراض التي تزامن مرض الالتهاب الدهنى الجاف بالرأس والذي يتسبب عنه القشر بالرأس وهذه الزمالة ليست بالغريبة فمصدر المرضين واحد فى أغلب الاحايين وهو نشاط الغدد الدهنية وكثرة افرازها .

وكثير من حالات حب الشباب تنشأ عن اضطرابات فى الغدد الصماء . وبعض الحب يظهر فى الوجه عند سن اليأس وهذا يعتبر حب الشيخوخة وليس حب الشباب وكثيرا جدا من الأمراض الجلدية تبدو على الوجه فى صورة تشبه حب الشباب بعض التشبه وهذا مما يؤيد رأى فى عدم التهاون فى المرض الذى يبدو سهلا بسيطا فلربما كان هذا الشيء قطرة ظهرت من بحار مخبئة .

وان ننس لا ننس علاقة الغذاء وحب الشباب فكثرة النشويات والدهنيات تزيد افراز الغدد الدهنية بالوجه والرقبة والكتفين وبين اللوحين بالظهر وبين الثديين وبصوان الاذن وتلك هى البقاع التي يظهر

بالوجه مشابها للحالة السابقة وهذا النوع يسمى حب الشباب ذو الاكياس ومن الناس من يكون مهملا فى نفسه فلا يعرض حالته للعلاج ومنهم من يستعمل يده فى تعصير ما بوجهه فينتج عن ذلك ان تندمج بعض الوحدات الملتهبة وتكون كتلة من الانسجة بها عدة رؤوس سوداء متدرة فى ملمسها وهذا النوع يطول علاجه ويحتاج الى عناية كبيرة لاصلاح ما أفسد الدهر ويطلق على مثل هذه الحالة حب الشباب المتدرون . وهناك نوع عجيب من حب الشباب ينتاب الفتيات ذوات الجمال الفتان وهذا النوع رغم بساطته يحدث فى الفتاة آثارا ظاهرة والسبب فى ذلك راجع الى عصبية الفتاة .

فلخوفها على جمالها الناضر تفحص وجهها فى المرآة المكبرة ( المقعرة ) يوميا . فاذا ما رأت بعض الرؤوس السوداء تبدأ فى تعصيرها بحركة عصبية فتلتهب بعض الشيء فتزداد عصبية الفتاة فتهرشها ثانية ثم تالفة بحركة عصبية . ونصيحتهى لمثل هؤلاء الفتيات أن يتركن وجوههن مع أخذ علاج بسيط مهدىء للحالة ومن ثم تسير الامور فى حالة هادئة . وربما احتاج الطبيب الى استعمال

صلابة من كساء الاسنان . وحب الشباب له أنواع كثيرة وصور متباينة ويمكننا معرفة أنواعه اذا ما تصورنا الغدة الدهنية وفوحتها كزجاجة قد أغلقت فوحتها بتلك المادة السوداء التي تقوم مقام الفلين وذلك النوع أبسط أنواع حب الشباب ويسمى حب الشباب الاسود والنوع الثانى من هذا المرض يتميز بتكون حبوب صغيرة ملتفة وحمراء اللون وقد يكون فى وسطها رؤوس سوداء ويوجد عادة فى مقدم الرأس .

واذا زاد الالتهاب حول الرؤوس السوداء وامتدت العدوى الى داخل الغدة تحولت هذه الاخيرة الى كيس من الصديد ونتجت الاكياس الصديديه التي تشبه الدمامل بالوجه وتسمى الدمامل العمياء ومن هذه الاخيرة تترتب التهابات شديدة تنتهى بتعطيم أنسجة الغدة الدهنية وتليف الأنسجة حولها ويترتب على ذلك عدة بقع بالوجه منخفضة عن سطح الجلد أما اذا سدت فوهة الغدة أو قناتها بالرؤوس السوداء تراكم افرازها حيث لا مخرج له وتكون عندئذ أكياس دهنية صغيرة ومتعددة وقد يتسبب من ضغطها على ما يجاورها من الأنسجة ضمور وتليف يتبعه انخفاضات

لما كان حب الشباب من الأمراض التي تشوه وجوه كثير من المصريين ونظرا لتفشيه بصورة بالغة فقد طلبنا من حضرة الدكتور الحفناوى اخصائى ومدرس الأمراض الجلدية بالقصر العينى وكلية الطب أن يكتب لنا مقالا عن هذا الموضوع فتفضل ووافقنا بالبحث التالى .

حب الشباب هو مرض جلدى مزمن ينتاب القناة التي تجرى فيها الشعرة والغدة الدهنية الملحقة بها .

وهناك عدة عوامل تتضمن كى تهيئ الجو لذلك المرض السخيف . من أهم تلك العوامل هو الدخول فى سن البلوغ وما يتبعه من اضطرابات فى الغدد الصماء ولذلك سمي حب الشباب لانه يبدأ عادة فى السن التي تتأيد فيها رجوله الولد وأنوثة البنت ومن العوامل الفعالة الأخرى ازدياد نشاط الغدد الدهنية الملحقة بالقناة الشعرية الذي بدوره يكون مرتعا خصيبا لميكروب حب الشباب التي تقضى معظم النظريات باتهامه فى تشويه الوجه بحب الشباب . أو على الأقل فهو السبب المباشر فى تكوين الرؤوس السوداء التي تسد عنق الغدد الدهنية بالوجه .

والرؤوس السوداء هذه ما هى الا تلك المادة الشمعية البيضاء التي تفرزها الغدد الدهنية الملحقة بمجرى الشعرة والتي تمر فى دورة من التفاعلات الكيماية من تأكسد واختزال ينتج عنها مادة سوداء ، وهى أشد



# هناك حب في أنت الاسبرو له أهمية خاصة عند السيدات!

ان السيدة العصرية التي تسير مطالب الحياة الكثيرة وما تفرضه الحياة العصرية عليها من اجراء عصبي، تحتاج - بصفة خاصة - الى مسكن حقيقي فعال مأمون عند تأتيرها بالآلام الشريفة .. ولذا لك في أنت من حسن الخلق أنما تعرف أين تجد مسكن مأمون يمكن الحصول عليه .. انما تعرف ان قرصين من 'اسبرو' يجلبان ذلك التأثير المسكن المرغوب الذي تحتاج اليه أكثر من أي شيء آخر .. ليس 'الاسبرو' أية آثار ضارة مثل الدوار أو الانقباض أو الحرقان .... وهذا هو السبب في أن 'الاسبرو' أهمية خاصة عند السيدات .

رسالة  
خاصة  
بالسيدات

رغم من شاعرية الحياة العصرية فانه للمرأة اليوم صديقا عظيما وهو 'الاسبرو' فندوة ألم أو صاع أو قاطع عصبي أو آفة أو غير ذلك من الآلام المختلفة، استطاعت أن تتأكد من أن قرصين 'اسبرو' يعيدون بزوال ألم الرزح من النساء المصابات بآفة 'اسبرو' بسبب مرارة مفعولها في تخفيف آلام الحيض وتكثيرها اليها من آلام أعمالهن ودرن خوفهن ومن الحقائق الثابتة أن 'الاسبرو' هو الصديق وقت الشدة لكل امرأة. فحسبها لنفسك تجد أنك ستستطيعين أنما تعلمين أن 'الاسبرو' في ذلك

الأسعار في مصر  
٢٧ قرصا ٦ قروش صاغ ج. ب. شريان وشركاه  
٤ أقراص ١ قرش صاغ  
٧٨٦١

ASPRO  
REGISTERED MARK

الاسبرو  
نعم حقيقة  
للقضاء على  
الصداع  
والآلام  
الشريفة

أدوية موضعية تضعف من تنساق الغدد وأخرى تزيل من فوهتها ما علق بها من افرازات جافة وقشور مينة قد تسد فوهتها

ثانيا : أن ينظم الغذاء فيجب أن تمنع الحوادث والسلطات والمهيجات المعوية ويجب أن يقلل المريض من النشويات والدهنيات والسكريات والفطائر والبيض والزبد والكريمة والمكسرات ولحم الخنزير والسردين والجبنة المخزونة ويجب الاكثار من الفاكهة لأنها تحوى قسما كبيرا من الفيتامينات فضلا عن انها تزيد في نشاط الامعاء الغليظة وتساعد في طرد فضلات الغذاء

ثالثا - الرياضة البدنية ركن يجب أن لا يهمل في علاج هذا المرض فانها تساعد على احتراق المواد الدهنية والنشوية وبذلك يقل افرازها عن طريق الجلد كما انها تنظم الدورة الدموية

رابعا - اذا لزم الحال يجب أن يعرض المريض على اخصائي في الغدد الصماء كي يعالج أي نقص فيها

خامسا - يجب أن يعطى المريض علاجاً اما عن طريق الفم أو بالحقن ينظم تفاعل المادة الدهنية فيقلل من حموضتها وينظم حركة الامعاء فيقلل التخمر ويمنع الامساك

سادسا - يتحتم علاج الالتهابات الصديدية وغير الصديدية بالمطهرات الموضعية وبتطهير الدم اما بالعقاقير أو بالبهنسلين وربما لجأ الطبيب الى تحضير فاكسين خاص من الصديد الموجود بالبثور بالوجه

سابعا - يعطى المريض بعد فترة من الزمن وبعد محاولات العلاج المبدئية العلاج اللازم من أشعة اكس أو الاشعة البنفسجية الباردة أو العلاج بثليج ثنائي أكسيد

فيها حب الشباب عادة . أما الفيتامينات فانها تلعب دورا هاما لا يستهان به ففيتامين ب اذا نقص من الغذاء يساعد على التعفن بالامعاء وحصل التخمر الذي يزيد من حامضية المواد الدهنية المفروزة وتقصى فيتامين د يحدث اضطرابا في امتصاص وتمثيل المواد الجيرية والفسفورية فتقل مادة الكالسيوم بالخلايا وتضطرب دورة أيونات الصوديوم في الخلايا أيضا وينتج عن ذلك أن تقل مقاومه الخلية الجلدية ضد الميكروبات فتهاجمها هذه الاخيرة وتحدث الالتهابات التي نراها . أما نقص فيتامين ا فيقلل مناعه الجلد والغشاء المخاطي عموما . وللوراثة أثرها الفعال في ظهور حب الشباب فتراه يجرى في عروق بعض العائلات والسر في ذلك هو توارث في نشاط الغدد الدهنية مثلا أو توارث في اضطرابات الغدد الصماء أو الاثنين معا .

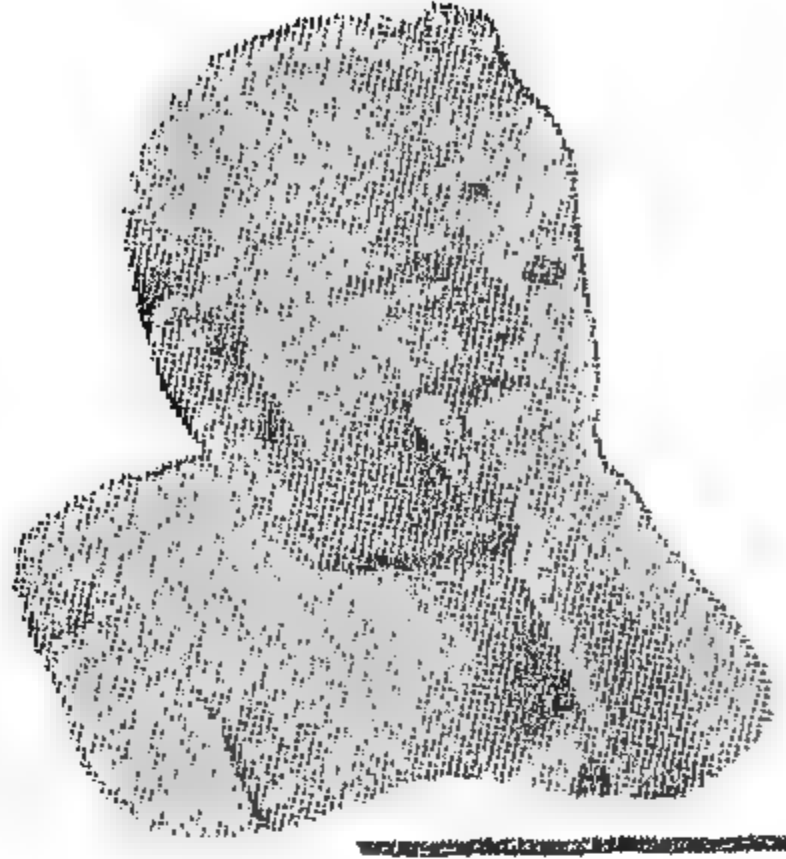
أما طرق علاجه فهي كثيرة ومتباينة وكل مريض له حالته الخاصة وعلاجه الخاص الذي يختاره الطبيب المعالج كي يطابق النقص الموجود في هذه الحالة نفسها . والعلاج الذي يفيد مريضا ما ربما لا يفيد زميلا له بنفس المرض . فالمرض يبدو واحدا في الشكل ولكن الاسباب في الحالات قد تكون متباينة كثير التباين ، والنظرية الاساسية في العلاج مبنية على ما يأتي :

أولا - الاضعاف من نشاط الغدد الدهنية حتى لا يحدث من افرازها التهابات الجلد والعمل على صيانة فوهاتها مفتوحة حتى لا يحتبس الافراز بها ويمكن تذليل ذلك بعض الشيء بأن يغسل الوجه عدة مرات طيلة اليوم وقبل النوم بالماء الدافئ والصابون وأن تستعمل

تاسعا - يجب أن يقوم الطبيب بتجميل ما قد يترتب عن هذه الالتهابات الجلدية من آثار مشوهة وبقع سوداء ونقط منخفضة وغير ذلك فهناك طرق عديدة لتحسين الحالة ولو بعض الشيء .

الكربون أو خلاف ذلك اذا دعت الحالة . ثامنا - العمل على تحسين حالة المريض النفسية وتهذبة خاطره حتى يمكنه القيام بالعلاج المعطى له بنشاط وأن يواظب عليه





# رأساً للصحيح طفل

لقارئات مجلة بنت النيل ..

يسر مجلة بنت النيل بمناسبة دخولها في سنتها الثامنة أن تنظم مسابقة خاصة بالأطفال الأصحاء وتمنح فيها جوائز ثمينة خاصة بالأمهات اللاتي قمن على رعاية وتربية هؤلاء الأطفال

**الجائزة الاولى :** فستان من صنع الخياط الشهير الاستاذ بيير كلوفاس قيمته خمسون جنيهاً مصرياً لوالدة الفائز الاول .  
كما سيتمنح الطفل نفسه كسوة شتوية كاملة قيمتها عشرون جنيهاً

**الجائزة الثانية :** وتمنح للطفل الثاني وهى عبارة عن كسوة شتوية قيمتها عشرة جنيهاً مصرية .

**الجائزة الثالثة :** وتمنح للطفل الثالث وهى عبارة عن لعبة ثمنها خمسة جنيهاً

**جوائز أخرى :** وستوزع على خمسمائة طفل علبة بودرة تالك « بوريال » للأطفال مقدمة من السيد جورج سبانوس الوكيل العام بمصر .

## شروط المسابقة

١ - يشترك فى المسابقة كل طفل يتراوح عمره بين السنة والتسع سنوات .

٢ - على كل والد أو لدة إرسال صورة لطفلها من حجم الكارت بوستال قبل نصف نوفمبر القادم على أن يكتب خلف الصورة اسم الطفل وعنوانه وعمره .

٣ - يكتب على الظرف ( مسابقة بنت النيل ) ويرسل بالعنوان الآتى : ٤٨ شارع قصر النيل - القاهرة

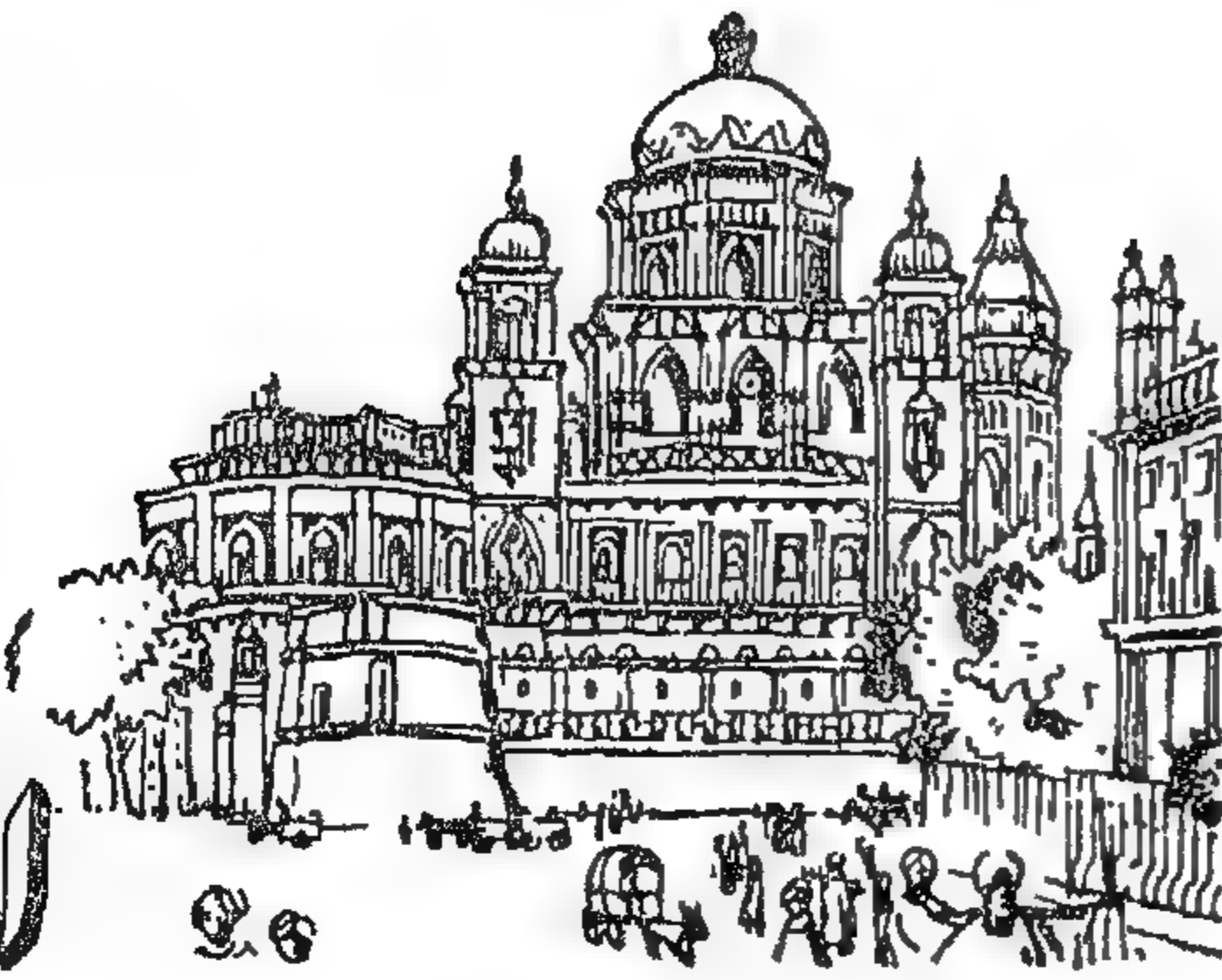
٤ - ستنشر الصور فى مجلة بنت النيل تباعاً فى عددى نوفمبر وديسمبر سنة ١٩٥٢ .

٥ - سيتمنح الجوائز للأطفال الذين حازوا أكبر عدد من أصوات القارئات .



بمطارات  
B.O.A.C

إلى  
الشرق



الهند ~ الباكستان ~ سيلان

إن حضارة الهند القديمة  
المزدهرة، ومحطات كشمير  
الجبلية ذات الروعة  
والجمال، وجزيرة سيلان  
الزمردية اللون، كلها في متناول  
يدك بفضل طائرات B.O.A.C  
وتستطيع أن تسافر عما قريب  
إلى الشرق على طائرات كومت  
النفائسة، أشهر طائرات العالم.



الطريق الجوية B.O.A.C. يعني لك كل العناية

سافر بمطارات B.O.A.C

معجز الاماكن

القاهرة: ١ شارع البستان. ت. ٢٥٢٥٠ / ٢٥٢٥٦ - الاسكندرية ١٥ ميدان  
سعد زغلول. ت. ٢٢٨٣٧ / ٢٨٨٨١ - أوباحدي وكالات السياحة الاحمر

1-162

تليفون بنت النيل : ٤٠٦٨٤ - ٤٩٦٦٨



هل أنت  
على وفاء  
مع والدتك؟

هل تحبين والدتك؟ .. هل تشعرين بأنك تحبينها أكثر  
من أي شخص في العالم؟ .. أعتقد أنك تحبينها بالفعل .  
وأعتقد أنك رغم شدة حبك لها تختلفين معها في كثير من  
الاحيان بل وتتساجرين معها .

\*\*\*

انتقيتها لقطعة قماش غالية  
الثلث، وما الى ذلك . . .  
اضبطي أعصابك للمرة  
الثانية ووافقيها مؤقتا على  
كل ملاحظاتها حتى تمر  
العاصفة وشيكه الهبوب  
بسلام ثم نفذي ما اعتزمته  
بعد فترة من الوقت تكون  
أعصابك وأعصابها قد هدأت  
فيها . . لاحظي ان عقلية  
والدتك غير عقليتك وانها  
من جيل يخالف جيلك وان  
الظروف التي أحاطت بنشأتها  
غير الظروف التي تحيط  
بك .

ان والدتك ستذكرك على  
الدوام بأنها القيمة على كل  
شئونك وان خبرتها تفوق  
خبرتك وان ما مر بها من  
تجارب يفوق ما مر بك . .  
وهذا صحيح وقد لا يعجبك  
كلامي هذا . . ولكن تمنني  
في كل أقوالها خصوصا  
فيما يتعلق بنشاطك  
الاجتماعي وسترين انها على  
صواب .

ضعي نفسك مكانها قبل  
أن تحنقي عليها . .

واسألها رأيها قبل أن  
تدلي هي برأيها في أي شأن  
يخصك وامدحي أقوالها  
واطري نصائحها دون خجل  
فهذه أحسن طريقة لراحة  
بالك وبألها .

لا ريب في أن والدتك  
تصر - حتى الان وبعد أن  
كبرت - على معاملتك وكأنك  
طفلتها الصغيرة المدلّهة التي  
تعهدتها والدتها منذ رأت  
نور الدنيا .

ولا ريب أيضا في أنك  
تحاولين ارضاءها قدر  
الامكان، وضبط أعصابك  
حينما تعاملك مثل هذه  
المعاملة . وقد تأتي بعض  
اللحظات التي تفور فيها  
دماؤك حارة ويشتد بك  
التفكير بحيث تقررين وضع  
الامور في نصابها ولو أدى  
ذلك الى الاصطدام معها .

انني أنصحك في مثل  
هذه الحالات بمغادرة المنزل  
فورا والذهاب الى احدي  
صديقاتك المفضلات وسكب  
همومك وأشجانك في أذنيها  
أعذري والدتك يا آنستي  
وتذكري أنها قد مرت بمثل  
ما مررت به . . . أذكري ان  
أمها قد عاملتها بمثل ما  
تعاملك وأذكري ان قلب الام  
غير قلب البنات . . .

ان أمك قد تتدخل أحيانا  
في أمور تعتقدين انها من  
أخص شئونك . . قد تتدخل  
مثلا في تسريحة جديدة بذلت  
مجهودا كبيرا حتى تعلمتها  
وتعتقدين انها تظهر جمالك  
وشخصيتك على حقيقتهماء،  
وقد تتدخل في تفصيله



# عنايتك بشعر



تسريحة بسيطة محلاة بفيونكة

٢ - وإذا كان شعرك جافا فهو قطعاً يكثّر من الالتفاف حول نفسه على شكل حلقات . وأنجع طريقة لعلاجها هي أن تفرشيّه يومياً لمدة طويلة حتى يستقيم . وأن تستعمل دهنًا من الادهنة التي تساعد على فردة عقب استعمالك للشامبو مباشرة . وأحسن أنواع هذه الادهنة هو الذي يحتوى على مادة اللانولين .

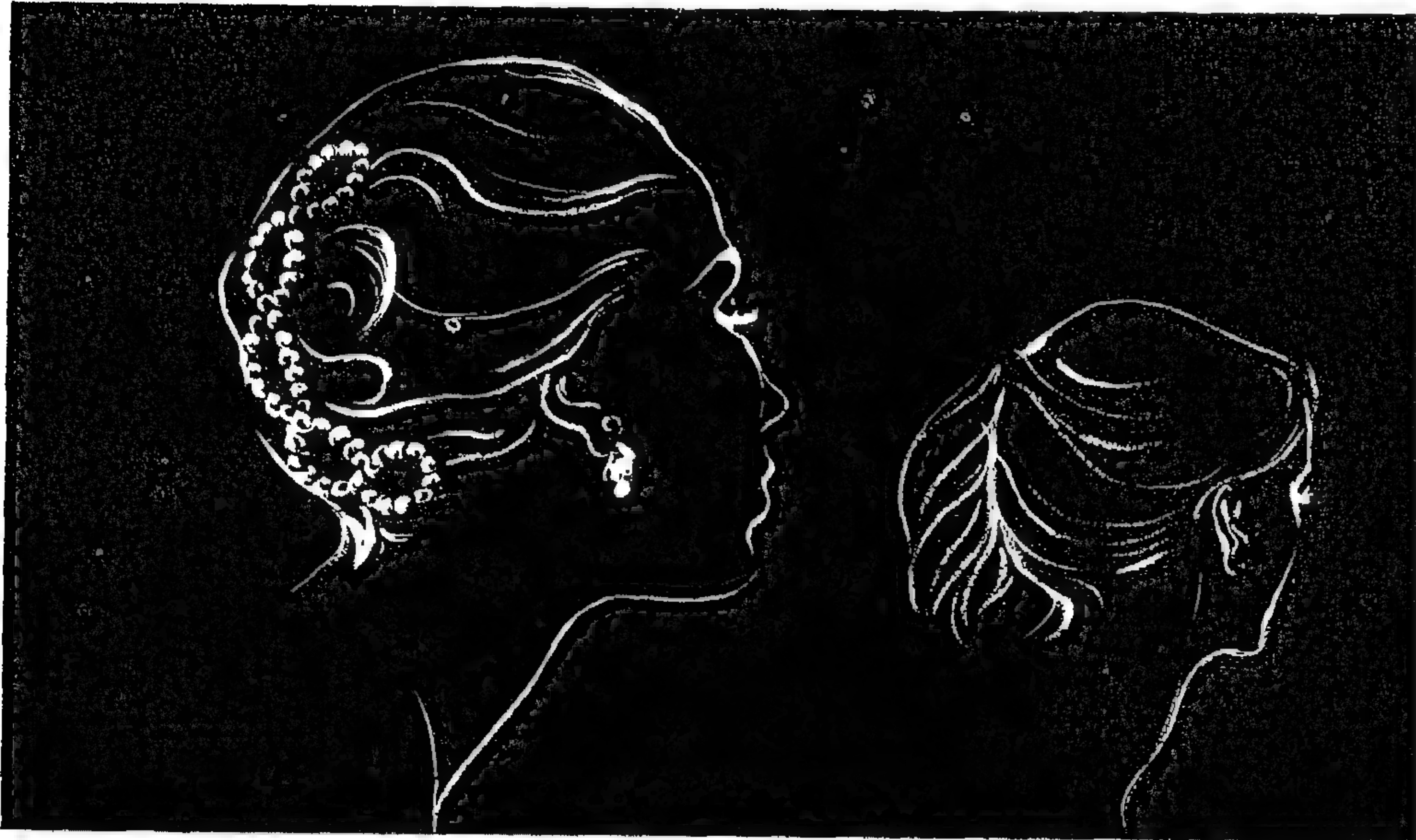
\*\*\*

٣ - أما الشعر الدسم فعليك بعلاجه بالشامبو ودعكه ( وحكه ) بعناية بالسائل الخاص بذلك . ويستحسن استعمال الشامبو مرتين أسبوعياً حتى يظهر بريق شعرك ورونقه مع ملاحظة أن تكون المياه التي تضعين فيها الشامبو فاترة .

أن الشعر الجميل نعمة ولا ريب . وقد تبين أن أول شيء يجذب نظر الرجال والنساء معا هو الشعر . لذا يجب عنايتك به عنيتك بوجهك أو يديك أو ملابسك . وإليك نصائحى فى هذا المجال :

\*\*\*

١ - إذا كان شعرك رقيقاً ناعماً فهو قطعاً ذو تجاعيد خفيفة . ولاريب فى أن السر فى خفة تجاعيده هو طوله . ولذا فأحسن طريقة لإظهاره مموجاً هي أن تقضى منه يا سيدتى حوالى ثلاث أو أربع بوصات . وستعجبين حتماً للنتيجة التي ستحصلين عليها . وعليك بالاقبال من استعمال الماء حينما تبدئين فى تصفيف شعرك اذ يستحسن استخدام بعض الادهنة التي تساعد على تمويج الشعر . وبعد أن تنتهى من ذلك ضعى على شعرك قليلاً من العطر الذي تستعمله صالونات التجميل عادة فى تثبيت الشعر .



تسريحة من الخلف محلاة بعقد من اللؤلؤ الصافى





# ضعي ثقلك في دورتي جراي

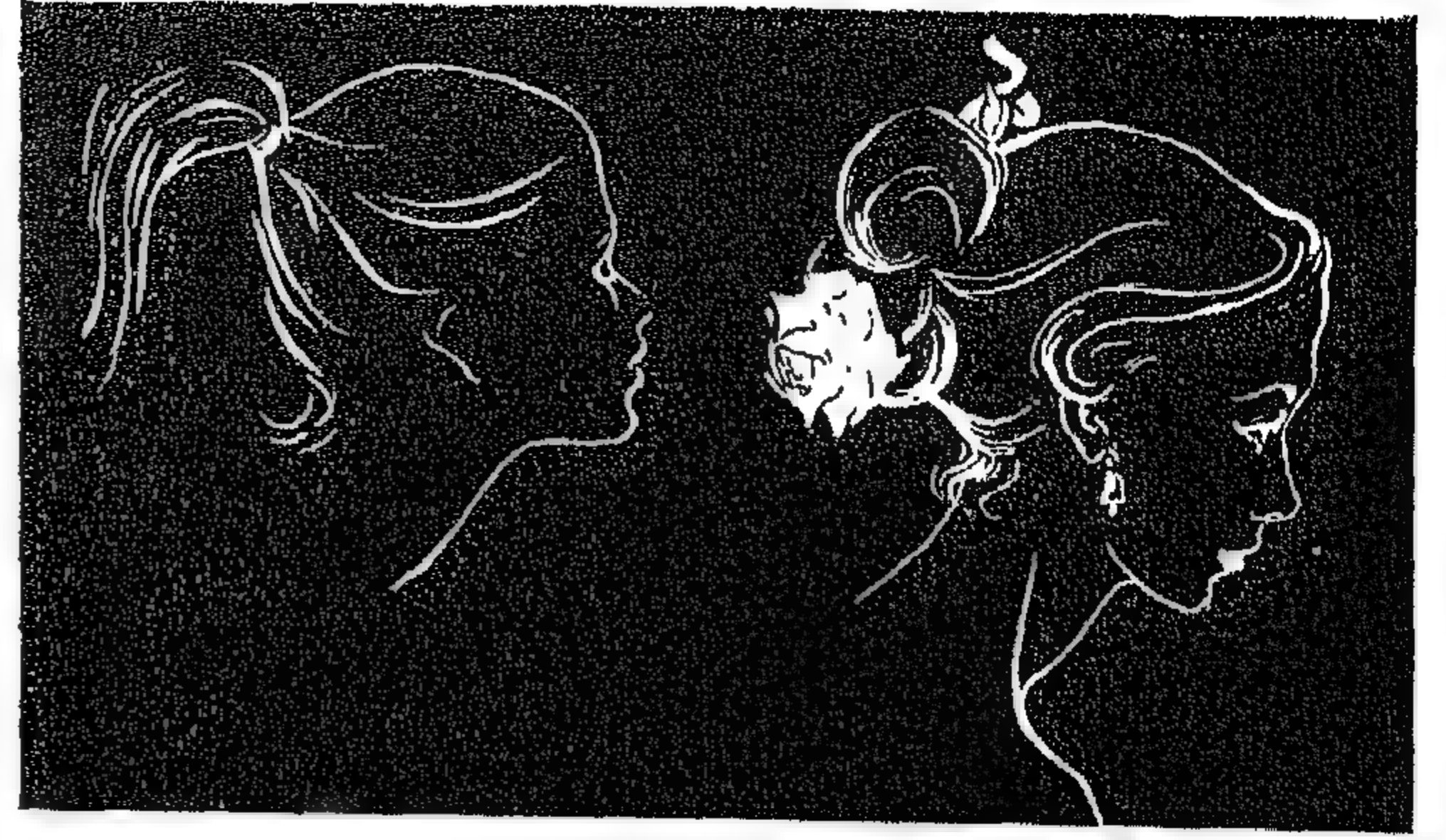
إن أغلبية النساء في الولايات المتحدة يفضلن مستحضرات التجميل دورتي جراي عن أي مستحضرات أخرى ولا عجب في ذلك فإن مستحضرات دورتي جراي ليست نتيجة محاولات فردية. إنما هي خلاصة أبحاث طويلة النخبة من علماء تحت التجميل



ففي إمكانك إذن يا سيدتي  
أن تضعي ثقلك فيها  
بشكل مطمئن.

وتتبع مستحضرات  
دورتي جراي

بالقاهرة  
عند: صالون سقراط  
• بول وأطونة • سبب خزانة  
بشارع قصر النيل  
• ماسر • مدينة الكونتنتال  
أجرامانة لندن  
١٤ شارع مديان باشا  
وبالاسكندرية  
عند: صالون سقراط  
إحصائيات التجميل  
الآن لن يأتى وقت أدھم.



٤ - وإذا كان شعرك من النوع الذى يؤثر فيه الماء فيجعله نائرا منفوشا اطلبى من محل مستحضرات التجميل الذى تعاملينه الدهان الخاص بذلك واستخدميه عقب استعمالك للشامبو مباشرة •  
واليك على هذه الصفحة بعض التسريحات التى يمكنك عملها دون أن تلجئى الى الحلاق •

\* \* \*

## نصائح لابد منها

- ◆ قبل غسل الشعر يجب تفريشه تفريشا جيدا • ثم تسريحه بمشط ناعم لتخليصه من القشرة العالقة به •
- ◆ بلليه بعد ذلك بالماء الدافىء ثم صبنيه بشامبو وسائل وساخن واشطفه بعد ذلك بالماء الدافىء • صبنيه مرة أخرى الى أن تصبح الرغوة غليظة • اشطفه بالماء الدافىء ثم بالماء الممزوج بالخل •



## منطقة الزاويق التعليمية هندسة المباني

تقبل العطاءات عن أعمال الصيانة والترميمات الاعتيادية والصحية المطلوب تنفيذها في أول يوليو سنة ١٩٥٢ لآخر يونيو سنة ١٩٥٣ وقد تحدد لفتح مظاريف العطاءات الساعة ١٢ ظهر يوم الأربعاء الموافق ١٥ أكتوبر سنة ١٩٥٢ • ويمكن الاطلاع على قوائم الايمان بالمنطقة وكذلك الحصول على استمارات العطاءات منها نظير مبلغ ١٥٠ مليما لكل استمارة - وتقدم طلبات شراء الاستمارات على ورقة تمغة فئة ٥٠ مليما وعلى مقدمى العطاءات أن يرفقوا بها وقت تقديمها التأمين المؤقت المبين قيمته باستمارة العطاء وكل عطاء غير مرفق به التأمين لا يلتفت اليه والمنطقة الحق في قبول أو رفض أى عطاء ببدون ابداء الاسباب (٢٤٩٠)

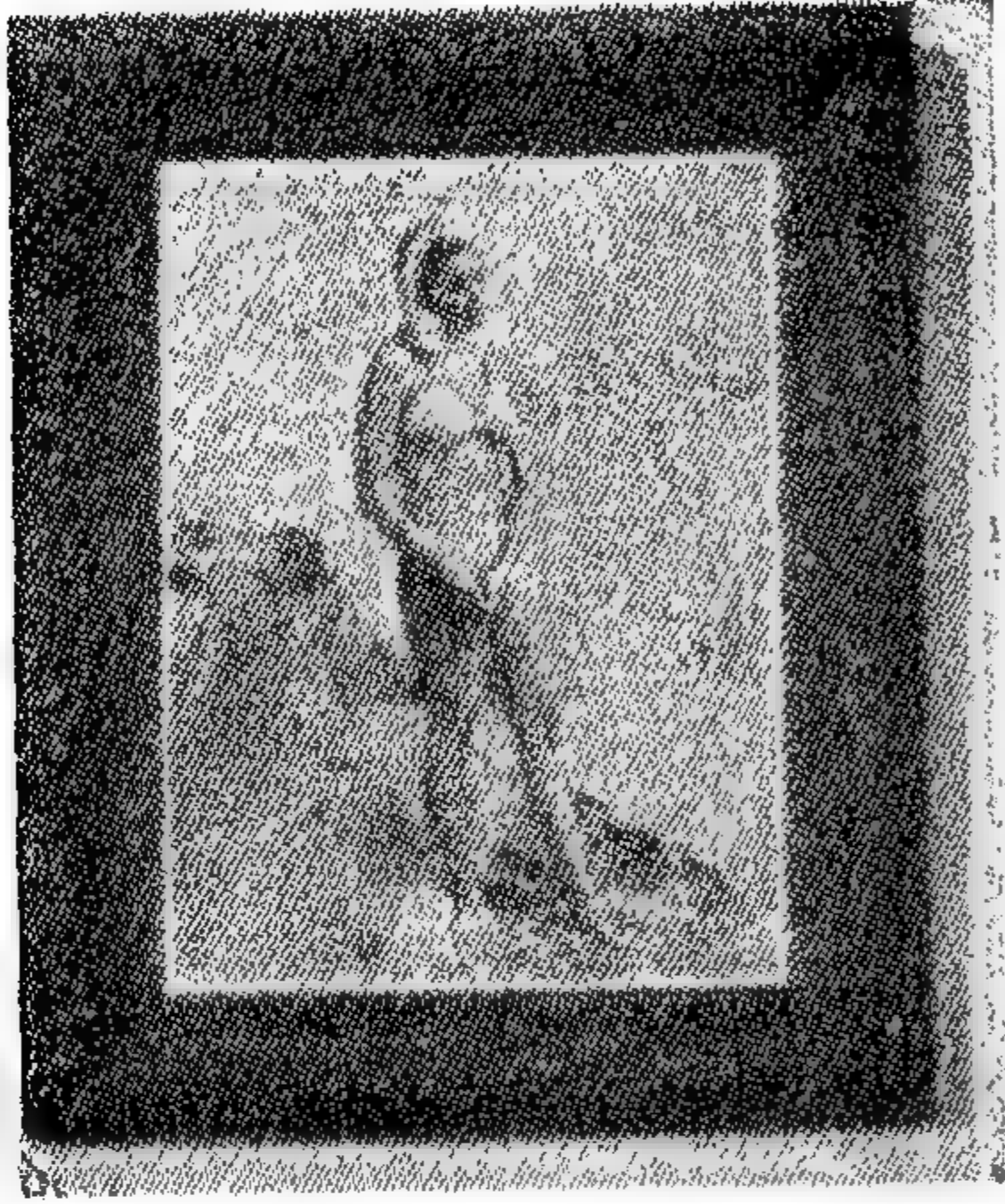
## منطقة المنصورة التعليمية

تعلن منطقة المنصورة التعليمية انها قررت اعدام جميع الشهادات الابتدائية القديمة الموجودة بها التى يكون قد مضى عليها أكثر من عشر سنوات (أى شهادات سنة ١٩٤١) وسيتم اعدام الشهادات المذكورة في أول نوفمبر سنة ١٩٥٢ وقد توخت المنطقة من اعطاء هذه المهلة الطويلة تمكين اصحاب هذه الشهادات من تسليمها وذلك امسا بالحضور شخصا الى المنصورة لتسليمها او طلب تحويلها الى اقرب مدرسة اميرية لقر الطالب على أن يوضح في طلب التحويل ما يأتى :  
اسم الطالب - سنة النجاح - اسم المدرسة التى تقدم منها - اسم المدرسة المطلوب تحويل الشهادة اليها - عنوان الطالب الحالى (٢٥٢٠)



# بعد الصيف

هانت ذى قد عدت من الصيف وقد نعمت بهواء البحر  
وبمائته ولا شك فى أنك ترغبين فى المحافظة على هذا اللون  
الخميرى الجميل الذى كسا بشرتك وأكسبك سمرا فوق  
سحر • وها نحن أولاء ندلك على الطريقة التى يمكنك  
بواسطتها الاحتفاظ بهذه السمرة أطول مدة ممكنة :



## يداك :

بعد غسلهما بالماء الساخن  
دلكيهما جيدا وهما رطبتان  
بزيت الزيتون أو بزيت  
اللوز • امسحي الزيت بعد  
ذلك بعناية •

## ساقاك :

حاولى أن توفرى من  
استعمال الجوارب أطول مدة  
ممكنة • ولكن يجب أن  
تعلمى أن البشرة البيضاء  
تجعلك تبدئين وكأنك قد  
نسيت جواربك • أما البشرة  
السمراء فإنها لا تلفت النظر  
لذا وجب عليك المحافظة  
على سمرة هذا الجزء من  
الجسم بشتى الطرق •  
وأحسن طريقة هى أن تدهنى  
ساقيك بمحلول ملون من  
الذى يباع فى محال  
مستحضرات التجميل •

قومى بهذه العملية بعد  
التواليت مباشرة ، وذلك  
بواسطة اسفنجة رطبة  
معصورة عصرا جيدا •  
وعندما تجف البشرة امسحيها  
بالزيت • ضعى شيئا من  
الزيت فى راحتي يديك  
ودلكى ساقك من أسفل إلى  
أعلى بيديك الاثنتين • وان  
كانت ساقاك تحتفظان  
بلونهما فلا تستعملى الا  
الزيت الذى يلمع البشرة  
ويقوى درجة اللون • واذا

## وجهك :

اغسليه كل صباح وكل  
مساء بقطنة مغموسة فى  
شاي ساخن • اربتى عليه  
ربتا خفيفا دون أن تنسى  
أذنيك وعنقك وقفاك  
والديكولتية الى الصدر •  
جففى المحلول بعد ذلك  
بمنشفة ناعمة وذلك بالربت  
على البشرة ربتا خفيفا • ثم  
امسحي البشرة بالزيت مسحا  
خفيفا • وان كنت من  
اللواتى يستعملن البودرة  
فاختاريها من لون بشرتك •  
واذا مابدأت تبيضين غيرى  
البودرة • واستبدليها بلون  
أفتح • والا بدا وجهك وكأنه  
وجه عجوز شمطاء •

ما بدأ البرد وأخذت بشرتك  
وتندليك وما اليهما يعجلان  
تبيض فلا داعى لتلوينها •  
البسى جواربك وانتظري  
فصل الربيع •  
ملاحظة : الحمام ولا حجر الحمام •  
ان استخدام الفرشاة ولا تتدلكى الا بالزيت •

## لكى تكونى جميلة

- ♦ نامى ثمانى ساعات على الأقل فى اليوم •
- ♦ خصصى ربع ساعة للالعاب الرياضية صباح كل يوم
- ♦ فرشى شعرك لمدة خمس دقائق يوميا •
- ♦ أزيل الماكياج من على وجهك كل مساء •

## لكى تكونى أنيقة

- ♦ عندما تعودين الى منزلك، غيرى ملابسك وفرشيتها
- ♦ ثم علقها على المشجب •
- ♦ خصصى ربع ساعة لما سموف تلبسينه فى الغد •
- ♦ تخيرى ملابسك بعناية تامة •

## لكى تنمى معلوماتك

- ♦ اصغى لمن يعرفون أكثر منك •
- ♦ اقرئى كتابا واحدا كل شهر على الأقل •





## في الزجاجة "سيليبروف" الدهشة التي لا تشكك

سوف تدهشك الراحة التي توفرها لك زجاجة « سيليبروف » وبشرتك هذا الطلاء الجديد للاظافر فلا خوف من السكب الزجاجة لأن تصميمها المدهش الجديد يتيح لك وقطا طويلا كافيلا إعادة الزجاجة عندما تنقلب الى وضعها الطبيعي قبل ان تسكب منها لفطة واحدة وتلوث ثيابك واثاثك وسيصبح في مكانك مثل « المايكور » لنفسك في المنزل كالحرفين لأن عنق الزجاجة الخاص يخرج آليا الكمية المناسبة بالضغط من طلاء الاظافر لتغطي ظفرك واحداً باثقان في كل مرة ان طلاء الاظافر « كيوتكس » الجديد يحتوي على اليتاميون المنصر العجيب الذي يدوم أكثر من أي طلاء اظافر آخر ويألق أكثر منه . اطلبي مساعدة أجل الوان الموسم التي تلائم ازيائك



# كيوتكس

تليفون بنت النيل ٤٠٦٨٤ - ٤٩٦٦٨



## نصحني الطبيب !!

إتق الجراثيم باستعمال  
« ديتول » المطهر المأمون !

عند ما يوصي طبيبك باستعمال « ديتول » فهو يعلم أن « ديتول » يتمتع بجميع مزايا المطهر العصري المثالي . ورغم شدة فنكه الجراثيم فإنه غير سام ، وهو لا يلوث الانسجة ولا يحدث بها أي ضرر وهو سهل ومأمون الاستعمال



# ديتول

المطهر العصري

٣٤ - ٤٦

٣٤٥٨٨

# استخات عسير

حاولي أن تجيبي على كل هذه الاسئلة .  
ثم ضعي الدرجة التي تقدرينها لنفسك .  
فدري لنفسك خمس درجات ان كانت اجابتك « نعم » واهبطي بالتقدير الى « صفر » ان كانت اجابتك « لا » اللهم الا في السؤالين ٢١ ، ٢٢ فالتقدير فيهما عكسي على طول الخط . وإذا كانت اجابتك بين بين فحاولي ان تحكمي على نفسك حكما صائبا ليست فيه مبالاة : صعودا أو هبوطا ...  
وبعد ان تنتهي الاجابة اجمعي كل درجاتك فان كانت ١٥٠ فاعلمي أنك مغالية جدا في تقديرك . ومعنى ذلك بصريح العبارة ان جمالك لا يمكن أن يوجد على ظهر ارضنا هذه . عاودي التقدير ثم اجمع من جديد على أساس من الواقع .  
وان كان مجموع درجاتك ١١ فتهنئتنا وتمنياتي العاطرة . أما ان بلغت درجاتك ٧٥ فانصحك بأن تهتمي بجمالك أكثر وأكثر وأخيرا - وهذا ما استنعد - ان يبلغ مجموعك ٣٥ درجة فأقل فاني ارجو منك أن تهتمي جدا بأمر جمالك ...

★ ★ ★

- ١ - هل تخصصين عشر دقائق من وقتك كل ليلة للعناية بشركتك ؟
- ٢ - هل تدهنين وجهك ورقبتك بالكريم المفضل لديك حتى ولو كانت الساعة الواحدة بعد منتصف الليل ؟
- ٣ - هل تتذكرين دهن رقبتك وعمل التواليت ؟
- ٤ - هل تحرصين على غسل اجزاء شركتك التي تتجاوز شعرك كل ليلة أم لا ؟
- ٥ - هل تمشطين شعرك وتمررين عليه فرشاة كل ليلة قبل النوم حتى تكل يدك ؟
- ٦ - هل تتابعين آخر موصات تسريح الشعر وتطبقينها على نفسك اولا بأول ؟
- ٧ - هل تستطيعين الخروج الى الشارع دون ان تستعملي دسنة او نصف دسنة من دبابيس الشعر ؟
- ٨ - هل توظفين على قص الاجزاء الزائدة من شعرك عند حلاقك الخاص ؟
- ٩ - هل تقومين باداء تمارينك الرياضية كل صباح ؟
- ١٠ - اذا وضع أمامك على المائدة صفتان من المشويات هل تحرصين على أخذ نصيبك منهما معا ؟ أم تكتفين بتناول أحدهما ؟
- ١١ - هل تزين نفسك بانتظام كل شهر لمعرفة ما يطرأ على وزنك من تغيير ؟
- ١٢ - هل تقتنين اصبعين او ثلاثة ذات الوان مختلفة من اصابع احمر الشفاه ؟
- ١٣ - هل تخططين حواف شفتيك قبل ان تمرري اصبع الروج عليهما ؟
- ١٤ - هل تطلبن اظافرك بمانيكير يختلف لونه باختلاف المناسبات ؟
- ١٥ - هل تفضلين نوعا معينا من انواع العطور وهل تقتصدين في استعماله ؟
- ١٦ - هل تحملين في حقيبتك زجاجة صغيرة بها بعض من عطر المفضل لاستعمالها عند اللزوم ؟
- ١٧ - هل تتخيرين ملابسك بحيث تتوافق مع المناسبات والظروف ؟
- ١٨ - هل تلاحظين انسجام جميع مستحضرات التجميل التي تقتنينها من حيث النوع واللون بعضها مع بعض ؟
- ١٩ - هل تحرصين على حمل أكثر من منديل يد واحد في حقيبتك ؟
- ٢٠ - هل تحرصين على حمل قفاز يد أبيض اللون في حقيبتك ؟
- ٢١ - هل تشعرين بالحرج اذا تطفل أحد الناس وتطلع الى محتويات حقيبتك ؟

البقية ص ٦٢





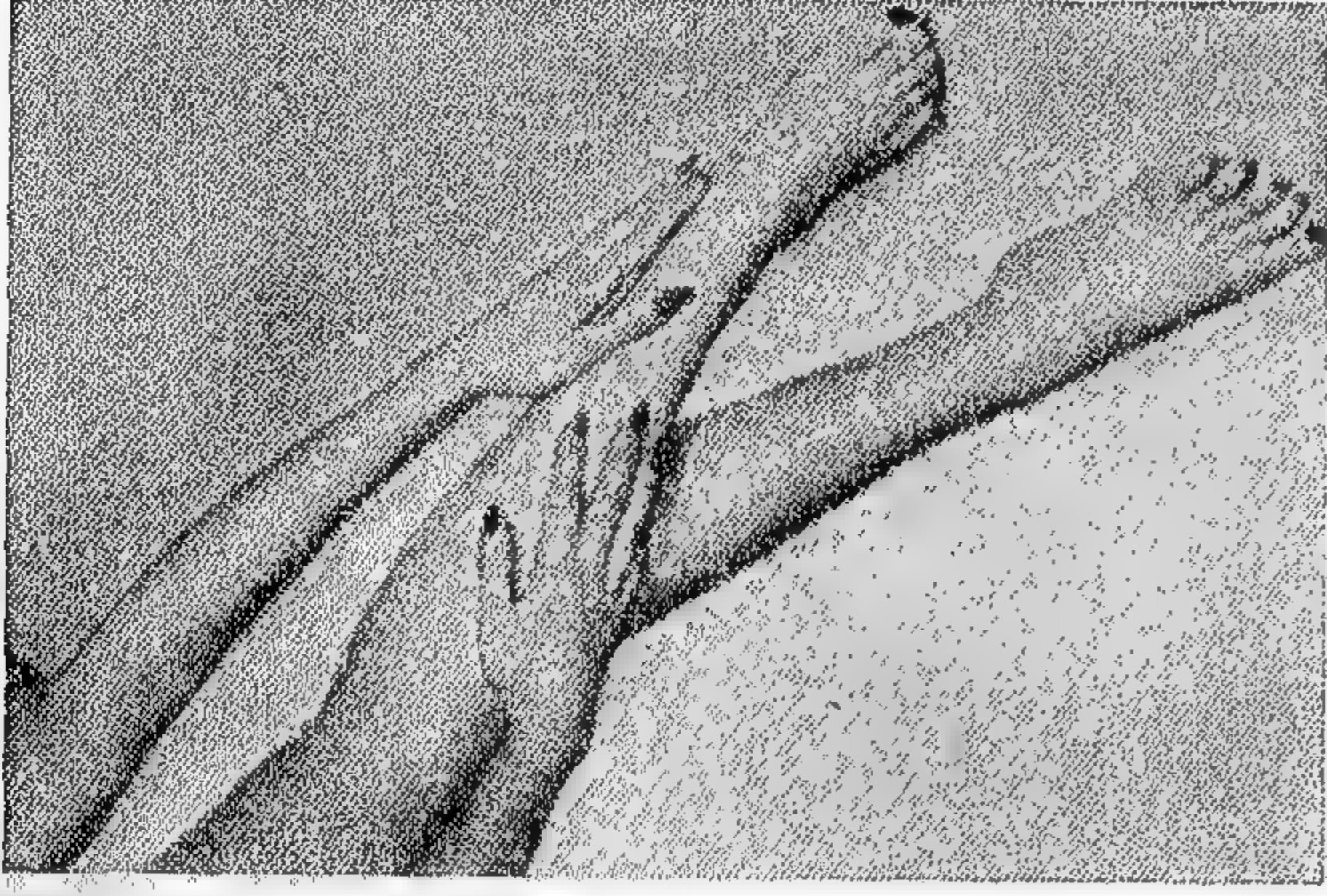
وتلفينه هكذا



تلبسينه على رأسك



هو عبارة عن كيس



اهتمى بها دواما ولا تهملها . . احرصى على أن يكون حذاءك مريحا لقدميك وأن يكون فيه فضاء يسمح بالتهوية اللازمة .



كذلك عليك باقتناء جوارب مناسبة لقدمك . ولا تنسى ان للاقدام رياضة يجب أن تقومى بها . . . ولعرفة هذه الحركات الرياضية راجعى أعداد بنت النيل ففيها حركات كثيرة تفيد قوامك كله . . .

## الصورة رقم ٢

فانها تظهر لنا مجموعة من الاقدام غير الصحيحة . ان كانت قدماءك تطبعان مثل هذه العلامات فعليك بفحص



تعتنى أكثر سيداتنا بكل ما يتعلق بجمالهن الظاهري . فالوجه والشعر والايدي كلها تنال قسما وافرا جدا من اهتمام المصريات . ولكن الجمال المثالى يحتاج فى الواقع الى أن ترعاه رعاية مثالية . . . وأقدامك يا سيدتى جزء هام من أجزاء جسمك فاعتنى بها ولا تهملها مجرد انها جزء لا يسترعى الانتباه لاول وهلة . . ان الصحة والجمال كلاهما مرتبطان بالآخر أشد الارتباط . . ولهذا أنصحك برعاية صحة قدميك .

## الصورة رقم ١

تظهر مجموعة من الاقدام الصحيحة الجميلة . حاولى أن تعرفى هل أقدامك صحيحة وجميلة أم لا ؟ احضرى قطعة من الورق المقوى ( الكرتون ) بشرط أن تكون ذات لون بنى أو اسود وثبتى أقدامك المبللة عليها ثم أنظرى بعد ذلك الى الاثر الذى طبيعته أقدامك . هل يشبه المنشور مع هذا المقال ؟ ان كان كذلك فانك ذات أقدام صحيحة جميلة . . .





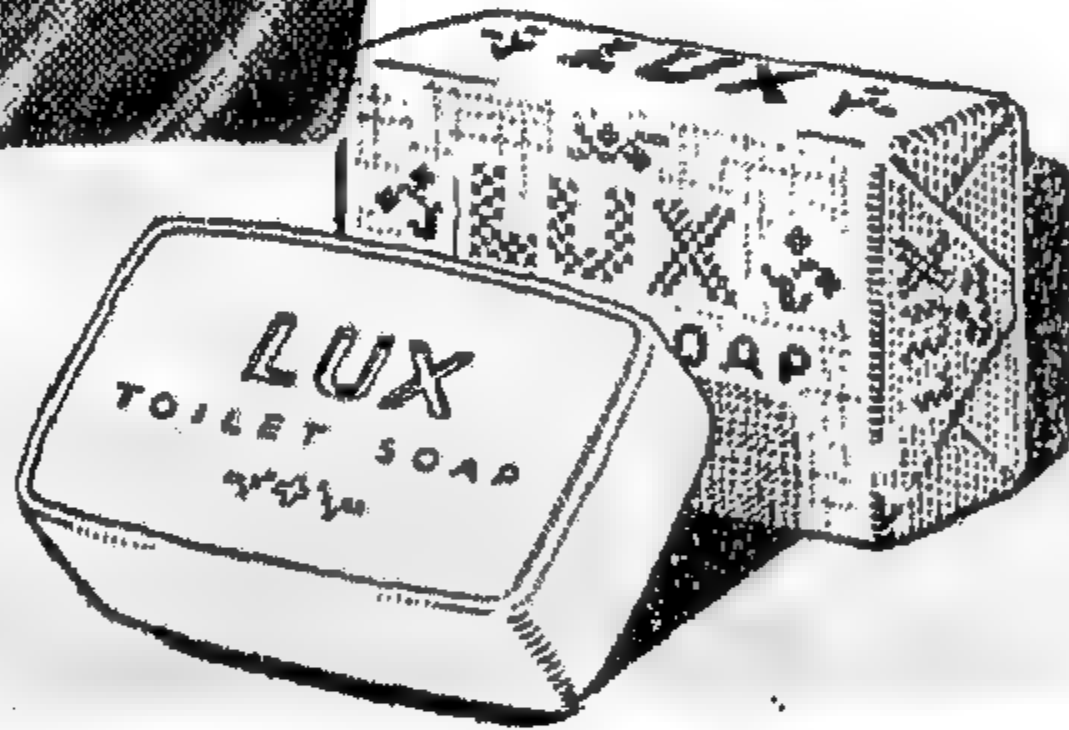
”اننى اعتنى بشرتى  
باستعمال صابون  
لوكس  
للتواليت

هكذا تقول نجمة  
متروجولدين ماير الفاتنة

فيلد لايدس  
بطله فيللم حسناء نيويورلى

لكى تكون بشرتك جميلة ناعمة مثل  
كواكب السيخا استعمال أنت أيمتكا  
صابون لوكس للتواليت

لوكس



\* صابون الجمال  
لكواكب السيخا

C-175 16-151-50

A LEVER PRODUCT

زهرة كولمان

شاشة وبتجة

تزيد الفسيل بياضا!



على  
البطاقة الصفراء.

إبحث عن  
رأس الشور.

٢١-٢٢

٣٤٥٨٨ ٥٠٥

ملحوظة

يمكن عمل غطاء الرأس  
هذا بالتريكو بالغرزة  
العادية مع استعمال أبر  
رفيعة وخيط تريكو خفيف  
اختارى الالوان التى تتفق  
ولون الفستان أو أكبر عدد  
من الفساتين التى سوف  
ترتدينها مع هذا الغطاء.



حذاءك • ستلاحظين أن الحذاء غير مناسب سواء فى مقدمته  
أو فى مؤخرته أو فى جانبيه • حاولى باستمرار أن تحصلى  
على أحذية مناسبة كذلك عليك بملاحظة المشى ورجلاك



معتدلتان وجسمك مشدود • وقومى ببعض التمرينات  
الرياضية التى تشتمل على حركات تتضمن الوقوف على  
أطراف أصابع القدمين وكذلك الحال بالنسبة للصورة رقم ٣  
فهى تظهر مجموعة من الاقدام غير السليمة • انها تظهر لنا ذلك  
النوع من الاقدام الذى ندعوه بالاقدام المفلطحة أو المنبطحة.



يجب عليك أن تعرضى قدميك على اخصائى ان كانت من هذا  
النوع • وعليك باتباع العلاج الذى يوصف لك مصحوبا  
ببعض التمرينات الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة يوميا •

البقية ص ٦٢



# شركة مصر للغزل والنسيج

مصانِعها بالمحلة الكبرى

تنسج

جميع أصناف المنسوجات  
للسيِّدات والرجال  
بها تشكيلة كبيرة من  
الرسومات الحديثة  
ذات الألوان الثابتة

ضامات  
دا بولانان  
طبعات عربي ورجالي



توجد في جميع المحلات التجارية





في هذا الشهر يعود التلاميذ جميعا الى مدارسهم دون استثناء .  
وعلى هذا الشهر تتوقف السنة الدراسية كلها بل مستقبل التلميذ نفسه .  
وينبغي علينا قبل ان نلقى اللوم على المدرس أو المدرسة ان نتأكد من ان  
صحة التلميذ تهيئه لان يتلقى الدروس ويستفيد منها دون ارهاق له .

- هل يشكو من الحبوب وهل يهرش ؟
- هل شهيته غير منتظمة ؟
- هل بطنه كبيرة ؟
- هل وجهه عبوس ؟
- يجب الاجابة على هذه الاسئلة المشرقة بلا نموه
- هل يزيد طولا (من ٥ سم الى ٦ سم في السنة)
- هل يزيد وزنا (من ٢ كيلو الى ٣ كيلو في السنة من ٦ سنوات الى ١٣ سنة)
- هل ظهوره مستقيم ؟
- هل كتفاه معتدلتان ؟
- هل رأسه عالية ؟
- هل أسنانه نامية نموا طبيعيا ؟
- هل كتفاه على مستوى واحد ؟
- هل صدره منتفخ ؟
- هل ركبته ممتلئتان ؟
- هل ساقاه مستقيمتان ؟
- يجب الاجابة على هذه الاسئلة جميعا بنعم .
- نصائح عامة

ان كان طفلك مريضا بمرض معد ، ينبغي عليك ان تفكرى في غيره من الاطفال وأن تعملي كل ما في وسعك في سبيل الجبولة دون انتشار المرض انتشارا وبائيا ، ابعدى عنه اخوته الى ان يتم الشفاء وينتهي تأثير المرض .

ان كنت في دور النفاضة . . . وان كنت تخالطين مريضا بالسل أو أنك مصابة بهذا المرض اصابة خفيفة لا تقربى الاطفال مهما يكلفك ذلك من تفصحية .

واعلمى أخيرا أن المريض الذي لا يؤثر في طفل قد يؤثر في غيره ويعرض حياته للخطر .

- البوادر اعرضيه على الطبيب مرة أخرى .
- ٥ - اعرضيه كل ستة اشهر على طبيب الاسنان حتى ان كان لا يشكو من أى ألم .
- ٦ - لا تعملي بنصائح الجيران والاصدقاء . ولا تعطيه أى دواء الا قبل استشارة الطبيب . اتبعي تعليمات المدرسة . وأن كان طفلك يتبع علاجا طبيا خاصا فعليك باخطار ادارة المدرسة به لتسير وفقه .
- ٧ - ان اشار الطبيب باجراء عملية جراحية وجب عليك استشارة اخصائى . ولكن اياك واهمال ما حذرک منه الطبيب الذى يشرف على صحة طفلك اشرفا منتظما .
- ٨ - احصى على الا يستخدم اشعة اكس أو الراديو من الاخصائيون خبروا هذا النوع من العلاج .
- ٩ - لا تتحدثي عن الامراض امام اطفالك . ان هذا الامر لا يعينهم هم بل يعينك أنت المكلفة بالسهر على صحتهم .
- ١٠ - لا تنسى ان الوقاية خير من العلاج . وأن زيارة للطبيب بلا فائدة أفضل الف مرة من استشارة متأخرة .

#### امتحان سريع للوالدين

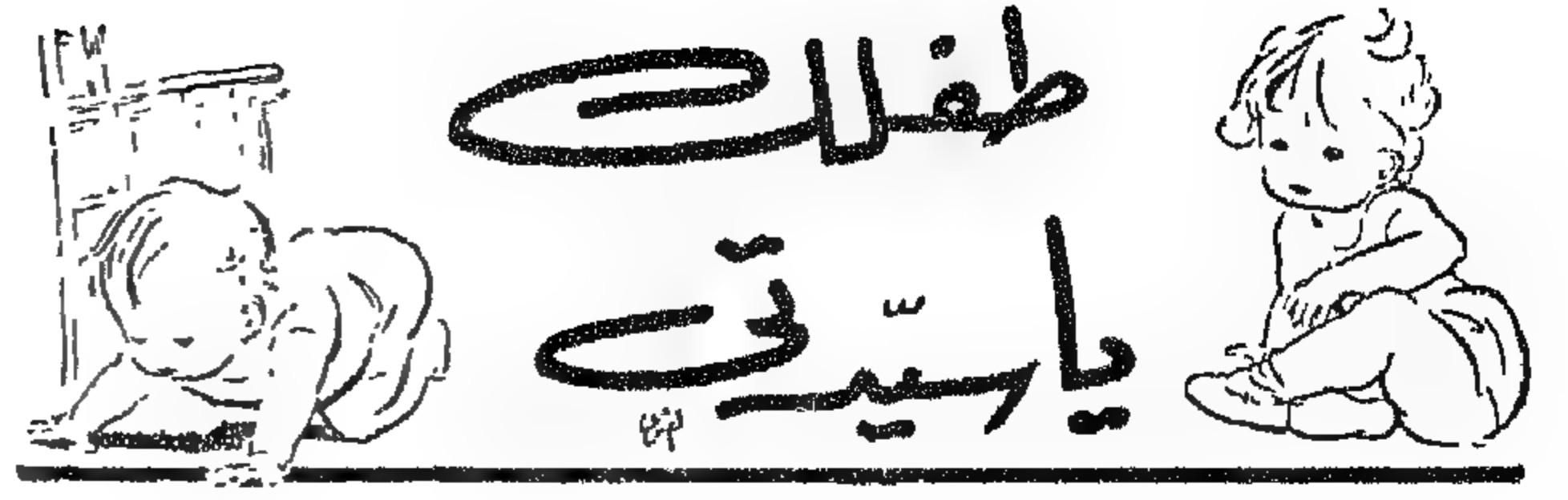
##### صحة طفلك

- هل هو أصفر الوجه ؟
- هل توجد هالة سوداء حول عينيه ؟
- هل يتكلم من أنفه ؟
- هل ينام وفيه مفتوح ؟
- هل يفت في نومه ؟
- هل يسعل ؟

- ان بعض الاباء يشتدون على ابنائهم ويحملون صحتهم اكثر مما تحتمل فتكون النتيجة الرسوب آخر العام .
- ويلاحظ ان الطفل قبل ان يبلغ الرابعة عشرة من عمره لا يستطيع ان يحكم بنفسه ان كانت صحته طيبة أو سيئة . لذا وجب علينا نحن الكبار ان نقوم بهذه المهمة عنهم واليك ياسيدي بعض النصائح لتعينك على ملاحظة اطفالك والاخذ بيدهم في هذا الطور من حياتهم .
- ١ - يجب تحديد مواعيد النهوض من النوم والذهاب الى الفراش ومنع الخروج في المساء . وان كان عمر طفلك بين الخامسة والسابعة يجب عليه ان ينام احدى عشرة ساعة . وان كان بين السابعة والعاشر فينبغي عليه ان ينام عشر ساعات . اما بعد هذه السن فيجب الا تقل ساعات نومه عن التسع . لا تسمحى لطفلك ان يلزم فراشه ان لم يكن مريضا أو في حاجة الى النوم
- ٢ - ليس من طبيعة الاطفال ان يحافظوا على نظافتهم . اطلبى اليهم ان يغسلوا أيديهم قبل الاكل وأن يغسلوا اسنانهم مرة واحدة قبل النوم على الاقل . وأن يغتسلوا كل مساء والافضل ان يأخذوا حماما كاملا .
- ٣ - يجب ان يحتل اللعب والمشي جزءا هاما من حياة الطفل هذا عدا دروس الرياضة التي يأخذها في المدرسة . عوديه ان يقوم ببعض تمرينات التنفس صباح كل يوم عند نهوضه من النوم .
- ٤ - اعرضى طفلك من وقت لآخر على طبيب العائلة . دعيه يقصصه فحفا دقيقا مرة كل ستة اشهر . وان لاحظت عليه أى بادرة من







ان أمنية كل أم في حياتها هي رؤية طفلها أو أطفالها في أحسن حال من ناحية الخلق والتربية والصحة والمظهر . . وفي سبيل ذلك تبذل الامهات كل مايسمطعنه من مجهودات .

وقد يخيل للكثيرات أن الاطفال ليست لهم آمنيات بالنسبة لامهاتهم . ولكن الواقع يخالف ذلك فكل طفل يحلم بأم مثالية حسب فهمه للمثاليه .

## المرطب الممتع



لذيذة  
فقارة

معبأة بالتركز الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجات ش.م.م

SPMO

النيل الكثير من الخطابات تشكو فيها الامهات من عدم احترام أطفالهن لهن ونحن نعتقد ان السبب الاساسى فى هذا يرجع الى عدم افساح صدور الامهات لاولادهن واهمال الاستماع لرغباتهم واستقصاء وجهات نظرهم .

« ان للاولاد حقوقا على الاباء » هكذا قالت لنا طفلة صغيرة تبلغ الحادية عشرة من العمر . وهذا القول صحيح ولا شك . ان بعض الاطفال يطلبون من آباءهم ان يعاملوهم خارج المنزل معاملة خاصة تختلف عن تلك التى فى المنزل . لقد سمعنا الشكوى ترتفع من اصرار الاباء على اظهار اولادهم فى المجتمع بمظهر الطفولة مما يشعرهم بضالة شأنهم .

انى انصح كل أم بعدم تناول تصرفات أطفالها وأقوالهم بالضحك والتنكيت مع صديقاتها . كما أنصحها بعدم محاولة تصحيح أخطاء الاطفال أمام الناس وبشكل يشعرهم بالخجل .

كذلك أحذر ياسيدتى من الكلام مع زوجك أمام الاولاد بلغة أجنبية فمثل هذا الحديث يشعر طفلك بنوع من الغربة وبأنك لا تثقين فيه .

حاولى ياسيدتى أن تتقربى من طفلك فهو جزء منك . . . حاولى أن تفهميه وأن تقدره . واستمعى معى الى كلمة أحد الاطفال : ( ان ماما تريدنى أن أتعلم . ولهذا أرسلتنى الى المدرسة . . . اذن لماذا أجدها باستمرار لا تحاول اجابة أسئلتى بينما المدرس يجيب عليها . . . ) أم مجربة

التي يرتكبها بابا أو ماما وكيف السبيل الى معالجة هذه الاخطاء وقد أخذ بعض الاطفال حالا وجهنا اليهم السؤال يفرون مبتعدين اذ كان السؤال مفاجأة لهم .

والبعض الآخر اعتقد أن الامر لايعدو محاولة للضحك معهم وأخذ فى القهقهة بحيث استحال علينا المضى فى السؤال .

وكانت أغرب الاجابات التى تلقيناها من فتاة صغيرة صاحبت فينا قائلة : ليس لبابا أو ماما أخطاء ان وقاحتكم قد بلغت منتهاها . كيف تجرؤون على توجيه مثل هذا السؤال؟ أما أغلب الاطفال فقد أثار السؤال فيهم الرغبة فى الكلام والثثرة واندمجوا معنا فى الكلام .

قال أحدهم : « ان بابا وماما يخطئان كثيرا والسبب هو انهم قد كبروا أكثر من اللازم . وليس هناك من سبيل لاصلاحهم لانهم قد تعدوا السن التى يمكن أن نصلحهم فيها . ان من الافضل ان يكون بابا وماما أطفال مثلنا » .

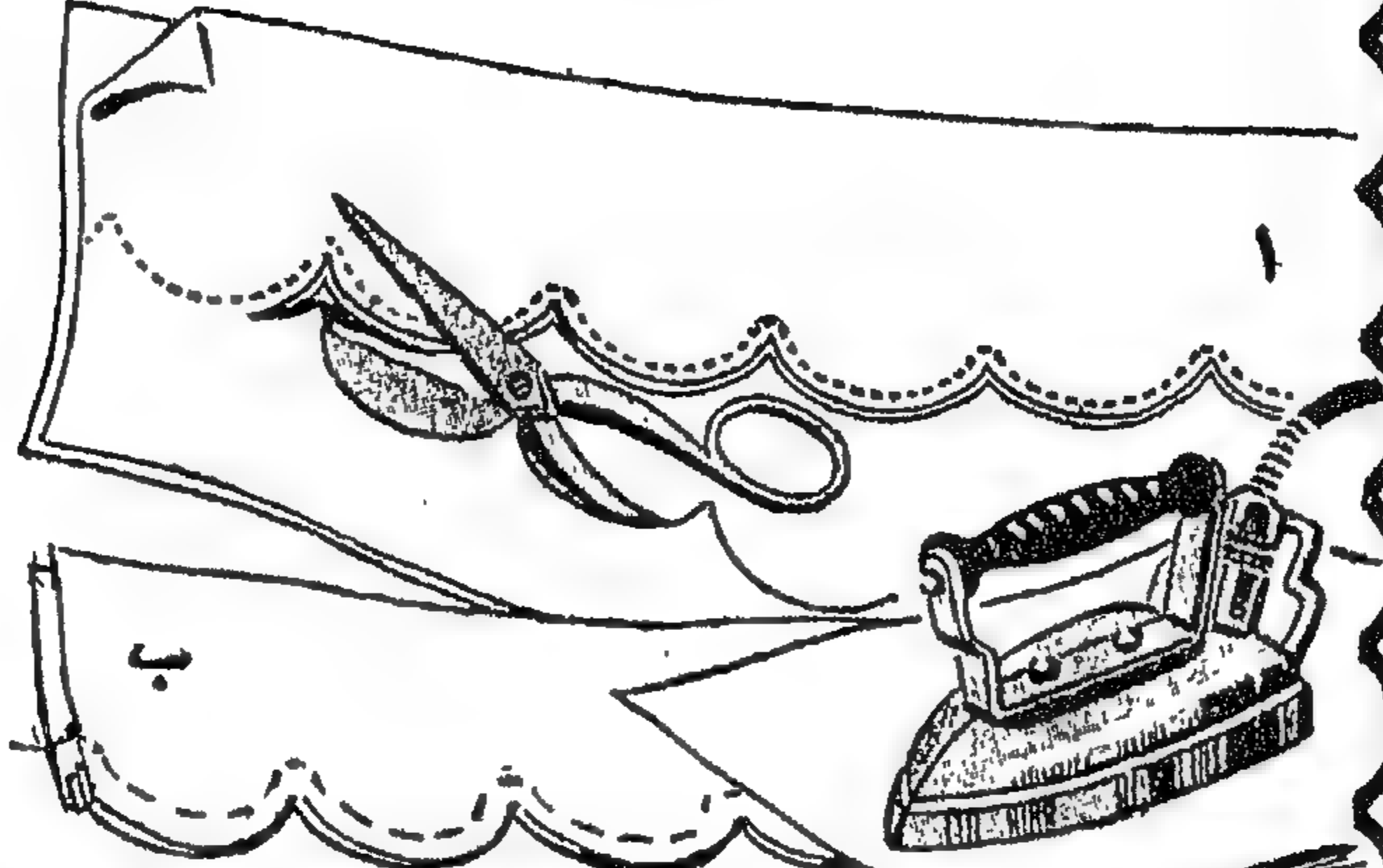
لقد تبين ان أغلب شكوى الاطفال ترجع الى أن الاباء يرفضون اعطاءهم النقود التى يطلبونها أو يعطونها لهم بحساب بعد التدقيق فى السؤال عن نواحي انفاقها . ونحن نعتقد ان هذه المسألة يجب تركها لتقدير الاباء لانها تخضع أول ما تخضع لاحوالهم المادية .

كذلك وجدنا الاطفال يشكون من اهمال الاباء لهم وعدم استماعهم لارائهم ورغباتهم .

لقد تلقينا هنا فى بنت



## فستون على الماكينة



يمكنك عمل زخرفة  
للارواب المنزلية أو  
الفساتين على شكل  
الفستون بهذه الطريقة  
السهلة التي لا تكلفك  
وقتا ولا جهدا : ارسمي  
دوائر فستونية على ورق  
ثم ضعي الورق المرسوم  
على القماش ونبتي على  
الماكينة من الظهر على  
الدوائر ثم قصي القماش  
واقليه وخطي القطع  
المشغولة بباقي الفستان

## أزهار على ثوب الخريف

تستطيع السيدات في فصل الخريف ان يرتدين ملابس الصيف ،  
اذ ان الحر في مصر لا ينتهي قبل منتصف نوفمبر •

ان تلك الباقات الجميلة يمكنك تطريزها بخيط ابيض  
على قماش من التيل الغامق • اما ان كان اللون فاتحا فلا بد  
من استخدام خيط ملون •

والثوب كما تلاحظين مكون من قطعتين • القطعة الاولى  
عبارة عن جونية مزودة من الامام ومكشكشة وبوليرو  
قصير • استعملي في التطريز  
البوان دي تيج • اما مجيطة  
وقلب الزهرة فتستعمل  
معهما غرزة الفستون  
المتباعدة •

وان كان لون القماش  
كحليا فينبغي عليك استعمال  
الخيط الابيض • وهناك  
ألوان أخرى مثل الابيض  
والاصفر والكريم •



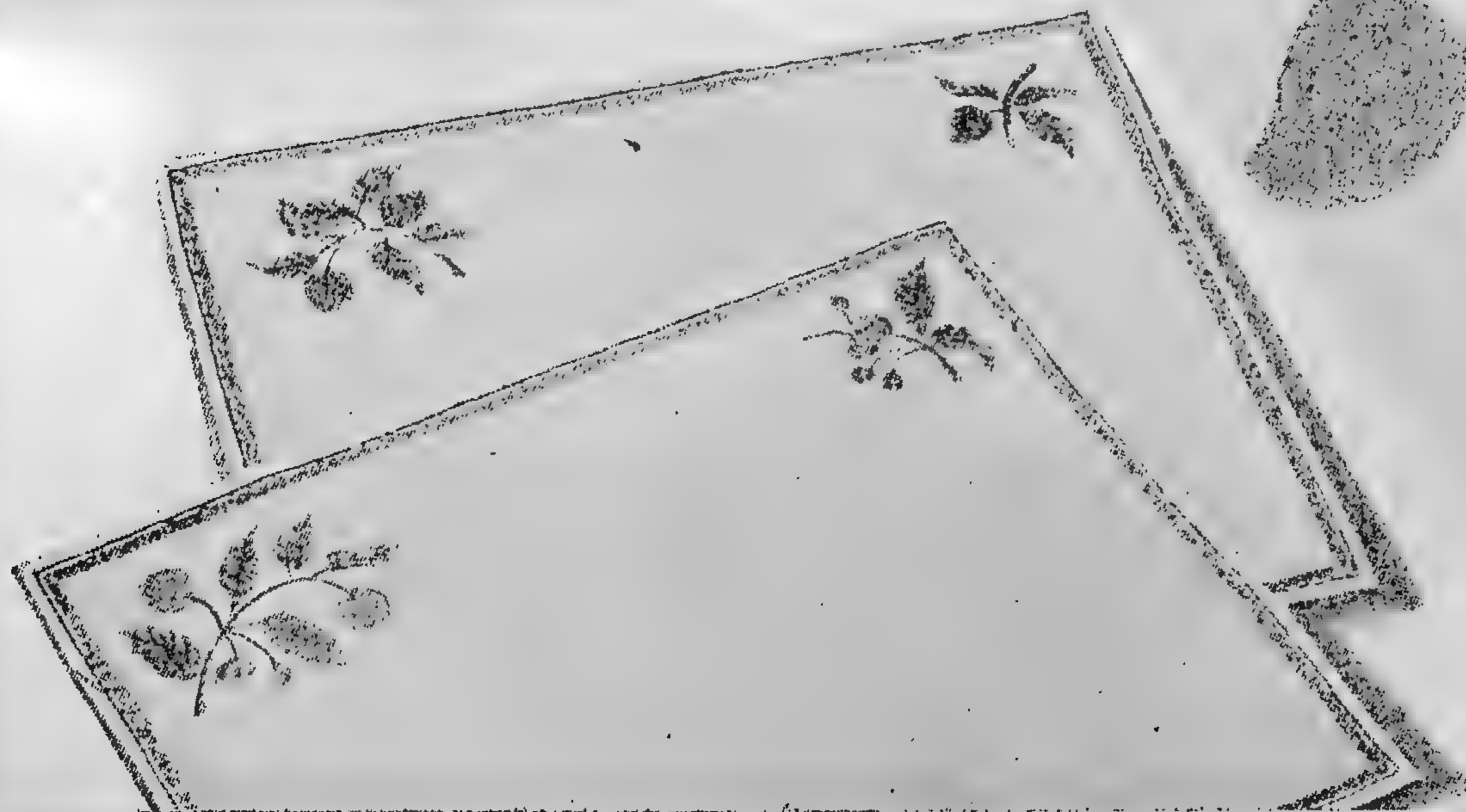




## مفارش صغيرة

في أيام الاجازات الاسبوعية او في عطلة الاعياد  
وانت في الريف بعيدة عن قيود المدنية لابد وان  
تحتاجي في بعض الاحيان الى تقديم بعض الحلوى  
او الطعام الى ضيوفك في مكان بعيد عن المائدة  
فيجب ان تكوني مستعدة لاي احتمال اشتركي  
مفارش صغيرة توضع تحت الاطباق فتعطي منظرا  
محبيا للنفس فاتحا للشهية •

واليك نماذج مصغرة لثمرة فاكهة الشمس فهذه  
الوحدة ترسم في جوانب المفارش وتشغل بغرزة  
الخشب البسيط ويستحسن ان تلوئي الثمرة بلون  
مقارب للطبيعة وانتخبي دائما الالوان الملائمة •







نالت السنيورة فوتانا شهرة عظيمة ليست في  
ايطاليا فحسب بل في اوروبا وامريكا . وهذا  
فستان من ابتكارها





وهذه قبعة لا تقل غرابة عن الاولى



قبعة من الجوخ الاسود نالت  
استحسان الباريسيات !!



ثوب من قطعتين مصنوع من كريب الحرير  
البيج . الجاكيت مقلولة الى العنق قفلا  
محكما . ويلاحظ ضيبتها على الجسم كله  
وضيق الاكمام معها . اما الجونيلة فهي  
بليسيه . ابتكار صانعة الازياء المعروفة  
مادلين دى روش





عقد وحلق يلبسان على فستان  
للسهرة



عقد مبتكر يحلى جيد هذه الحسناء



عقد لغت انظار الباريسييات



يقدم كريستيان ديور هذا الثوب المصنوع  
من الكريب رومان . الجونيلة بليسيه من  
اولها الى آخرها على هيئة فتحات الارغل .  
الكورساج مقفول قفلا محكما الى العنق  
ودرابيه . وقد استعاضت صاحبتة عن  
الاكمام بهذا القفاز المبتكر



ان اتجاهات الموضة هذا الموسم تفرض على الكورساج أن ينحصر الى أسفل ليبدو وكأنه شانداى مرن يصل الى ردفين ضيقين وينتهى بباندة معقودة تزيد من طول الجزع • ان الفرق بين الثوب ذى القطعتين والتاير ذى الازرار المقفولة أصبح بسيطاً للغاية • أما الجونيلة فقد ظلت معدولة وحليت فى بعض الاحيان بالبليسيه • ويلاحظ على الموضة الجديدة ولعلها بالشالات المحلات بالفرنجات والاشاربات التى تلتف حول الكتفين •



جاك فانه



سكيا بارلى

## اتجاهات الموضة فى هذا الموسم



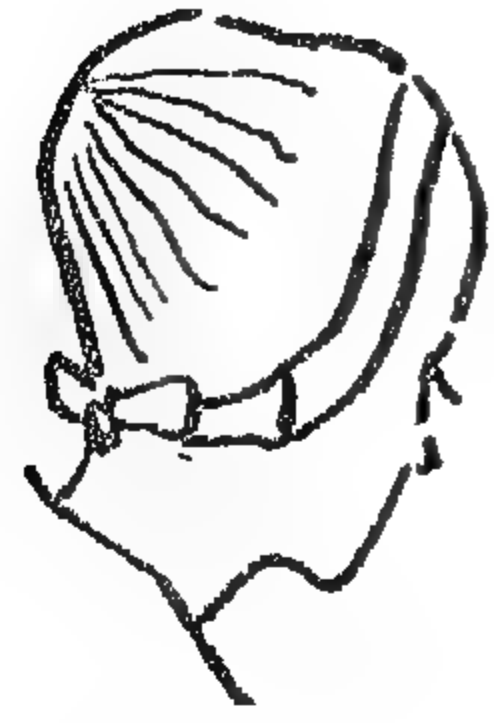
كريستيان ديور



# ملابس الرأس رأس



قبعة من بناما



بيريه بيكيه



بيريه مبتكرة



نسريجة بسيطة



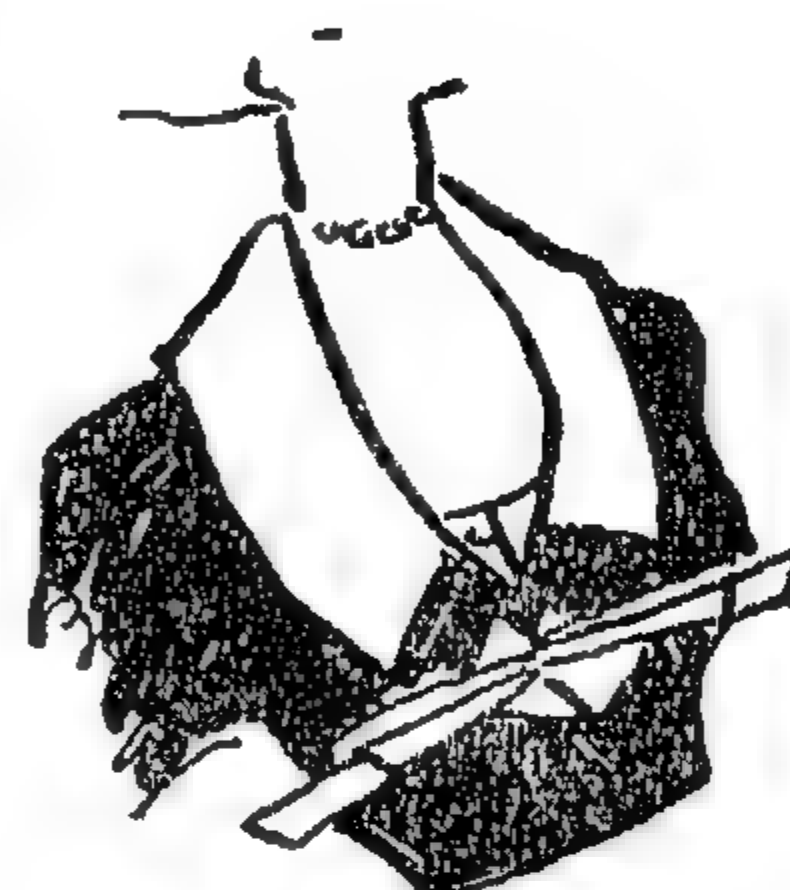
ياقة ضيقة



ياقة بفيونكة



ياقة مبتكرة



كورساج بياقة واسعة



كورساج مفتوح



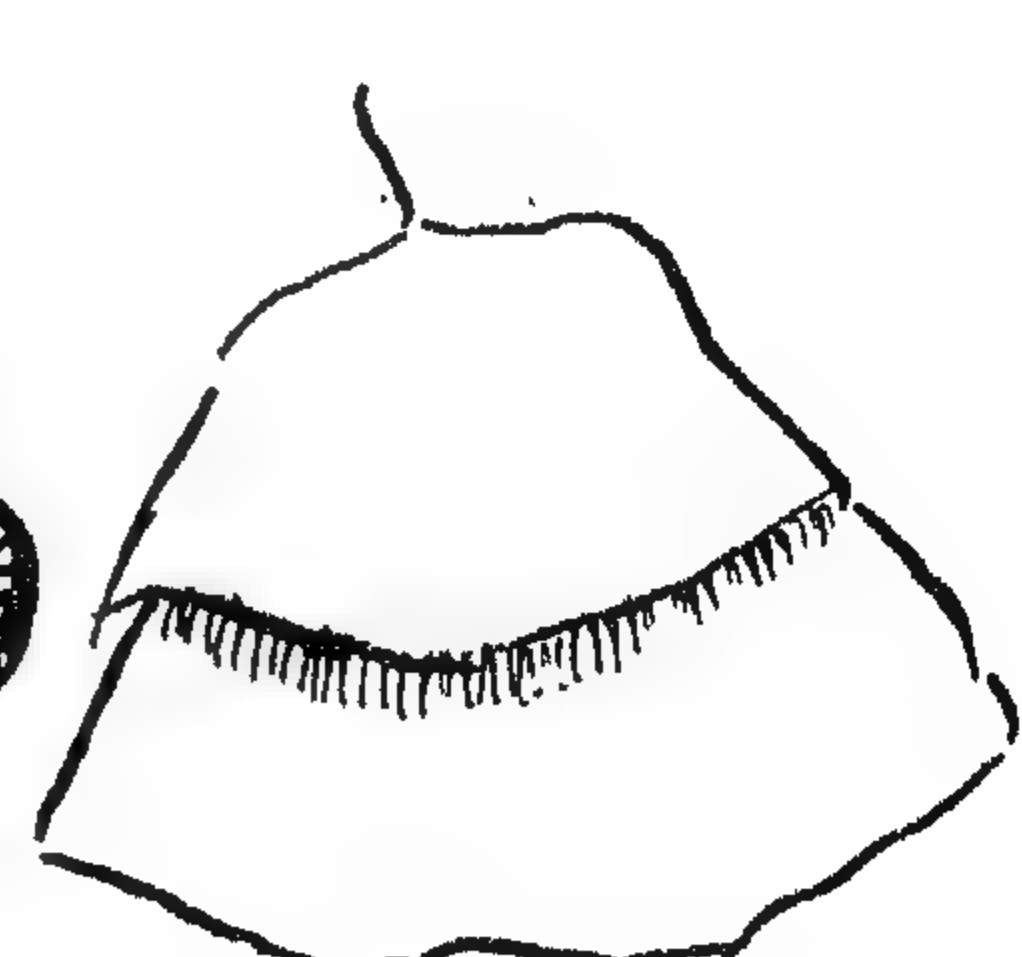
كورساج بحزام



كورساج انيق



حزام عريض



لبعد الظهر





## زهرة الكامبانولا

روما

لاول مرة بدلا من ان تقوم مصممة الازياء سنيورا «فونتانا» بجولة لزيارة المسارح ودار الاوبرا ودور تصميم الازياء والمعاهد المختلفة ... قامت هذا العام بزيارة عدة استوديوهات لكبار الفنانين بروما .. وقد توصلت اخيرا الى اكتشاف احدى اللوحات التي استخلصت منها مودة انواب السهرة للخريف والشتاء المقبلين .. وكما يرى في الصورتين المنشورتين كان تصميم هذا الثوب على شكل زهرة «الكامبانولا» واهم ما يلاحظ في هذا النوع من الانواب هو قصر المسافة ما بين الصدر والوسط. ويبدأ الثوب في الوسع حتى الذيل ..

ففي الصورة رقم واحد .. ترى سنيورا «فونتانا» وامامها احدى الموديلات مرتدية اول ثوب تم تفصيله على شكل الزهرة الموضح رسمها في اللوحة التي رسمها الفنان «مونتاريني» .

والصورة الثانية .. «روائع الشتاء» وهو اسم هذا الثوب الذي تم تفصيله خصيصا للاميرة دي دوريا وهو مصنوع من التل بلون احمر خمرى وريكامو من «الدامي» برسوم فروع اشجار الخريف .. وفي الصورة تقوم «فونتانا» ببعض التعديلات الاخيرة على الثوب .



ثوب للسهرة تصميم مبتكرة  
الازياء الايطالية المعروفة  
السنيورة فونتانا



# الأثواب الفائزة في معرض لندن الدولي للأزياء

روما

عرضت آلاف من الأزياء وآخر الموديلات لكبار مصممي الأزياء في العالم بمعرض لندن الدولي الذي أقيم بالعاصمة الانجليزية في الشهر الماضي وقد خاضت مصممه الأزياء «فونتانا» تلك المعركة بثقة وثبات ونضال للفوز .. وفعلا خرجت كمعادتها حائزة على الميدالية الذهبية وبفوز عدة أثواب من تصميمها ونشر في هذا المقام بعضا من تلك الاثواب الفائزة :

الصورة رقم ١ - هذا الثوب لبعده الظاهر من التحرير المشجر الطبيعي أما المعطف فصنع من الكاموش ومبطن بقماش النيلون والمعطف ضد البرد والمطر \*

الصورة رقم ٢ - ثوب حديث من تصميم « فونتانا » من السان جاللو الابيض والحزام من الجلد المكلف بالتحرير بلون بني \*

الصورة رقم ٣ - أما هذا الفستان فهو للصباح « تايبير شانتونج رمادي اللون » البطانة والياقة والجوانتي من التحرير الازرق الفاتح \*

الصورة رقم ٤ - ثوب للكوكيتيل من السمتان الاسود تكلف بالريكامو المنقوش وقد رصع بحجارة براقه حضراء \*

كمال حبيب

أنظر بعده



فستان ابيض لفونتانا







تايير من لماش الشانتونج محلى بياقة من الاتومان . صنع فوتتانا





فستان للسهرة من الاورجونزا الوردى محلى بالتل ابتكار السنيورة فونتان





ان موضحة ارتداء البول اوفر ستتشر هذا الشتاء ايضا بين السيدات . وهامو ذا بول اوفر مصنوع من الصوف الاحمر بدون اكمام وبياقة ضيقة مقفولة . وقد حلى الصدر بحلية مذهبة





لُوب جميل لبعء الظهر وورءى اللون وقلء حلى بحزام عرىض . وىلاطف أن الیافة ضیمة والكورساج بكشكشة  
بسیطة . اما الجونیلة فواسعة ، كذلک الاكمام اللى تمتاز بقلابات عرىضه





نایب من الصوف الرمادی ابتکار جان دیسیس





فستان من الصوف الاسود ابتكار بيمر بالمان



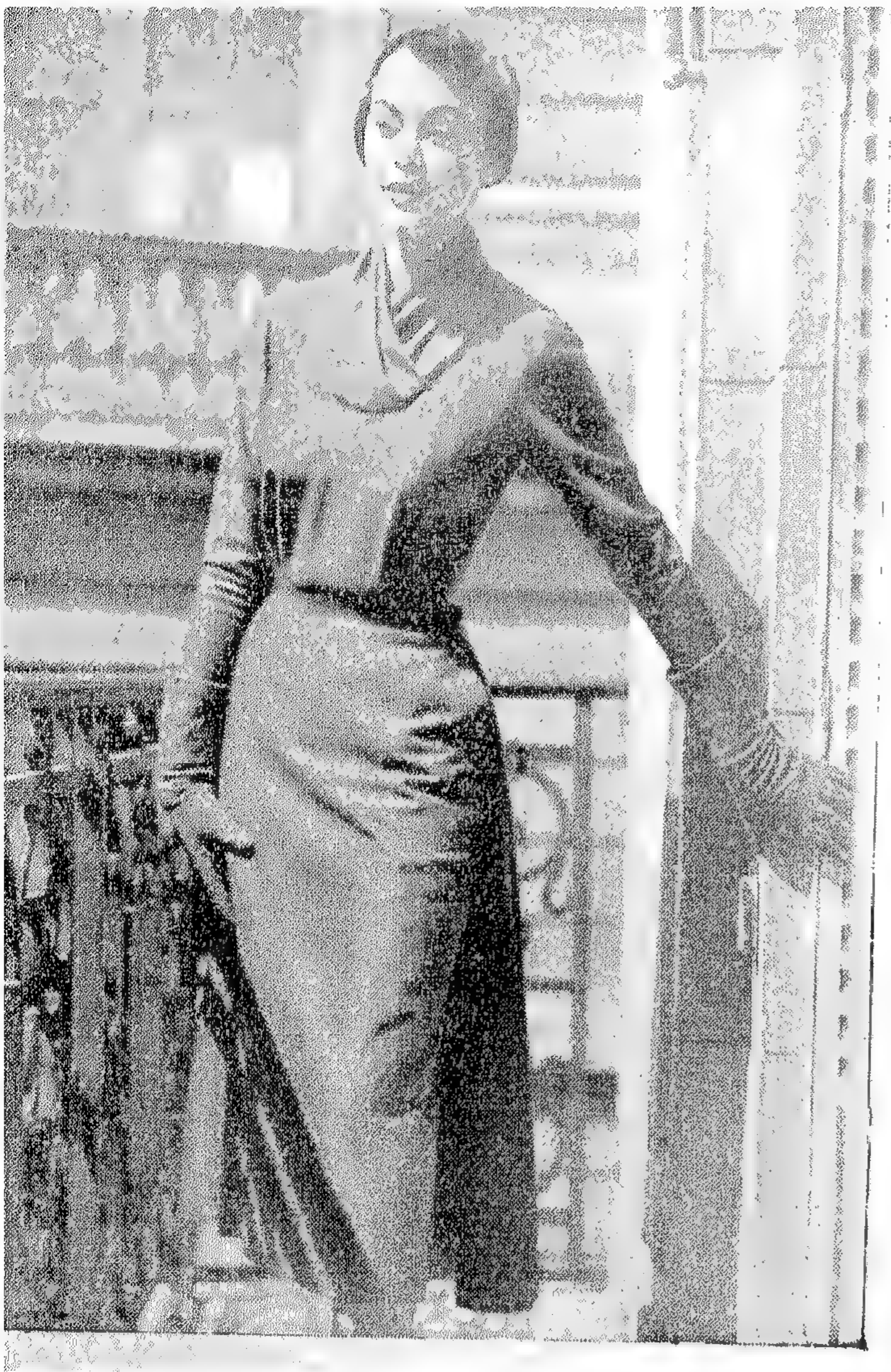
ثوب للسهرة من الكريب رومان أزرق أردوازي .  
وبلاحظ الذيل الذي يبدأ من الخصر ويصل الى الارض  
أما الجونيلة فضيقة . تصميم لانفان كاستيلو



فستان من الكريب رومان الاسود . الجونيلة مكشكشة  
عند الخصر . والكورساج فضفاض وقد حلى بكرافات  
من القطيفة السوداء . تصميم محلات بروير للازياء  
الباريسية







هذا الثوب مصنوع من الصوف الرمادي ابتكار محلات  
لانفان كاستيلو الباريسية ويلاحظ أن سعة الجونيلة  
مسحوبة الى خلف . ويرتدى هذا الثوب لبعده الظهر



أن هذا المانتان يحمل عددا كبيرا  
من الحلى المبتكرة حديثا للموسم  
القادم وهي من ابتكار باريسى





ثوب غاية في الجمال أرسلته اليها مندوبة بنت النيل في  
باريس . وهو يرتدى في الصباح وبعد الظهر . ويلاحظ  
انه غاية في البساطة ولا يحتاج في تفصيله لكثير عناء .  
الجونيلة واسعة



الصورة التي الى  
اليسار . الكورساج  
واسع عند الظهر باكمام  
كيمونو . أما الصورة  
التي الى اليمين فهي  
لجونيلة واسعة بثنية  
كبيرة





فستان للسهرة من الحرير الأبيض برسوم أزهار كبيرة سوداء أما المطفف فهو من الأورجوانا الأخضر  
الغامق مكشكش عند الظهر



فراغ  
الوقت



غطاء للرأس مبتكر ورخيص



آخر موضحة



لوب من قطعتين مصنوع من الكريب رومان .  
الجونيلة بليسيه . الاكمام كيمونو . ابتكار  
جالد فاته





ثوب تواليت



لبعد الظهر



تاير انيق



تقدم محلات مانجان هذا الثوب المصنوع  
من قماش الكريب وهو يرتدى لبعد الظهر  
وقد وشى ببعض البليسيه





يقدم «باكان» هذا المعطف الاسود المصنوع  
من بوكليت السيلوفان . ويلاحظ سعته  
عند الظهر وضيقة اسفل الخصر

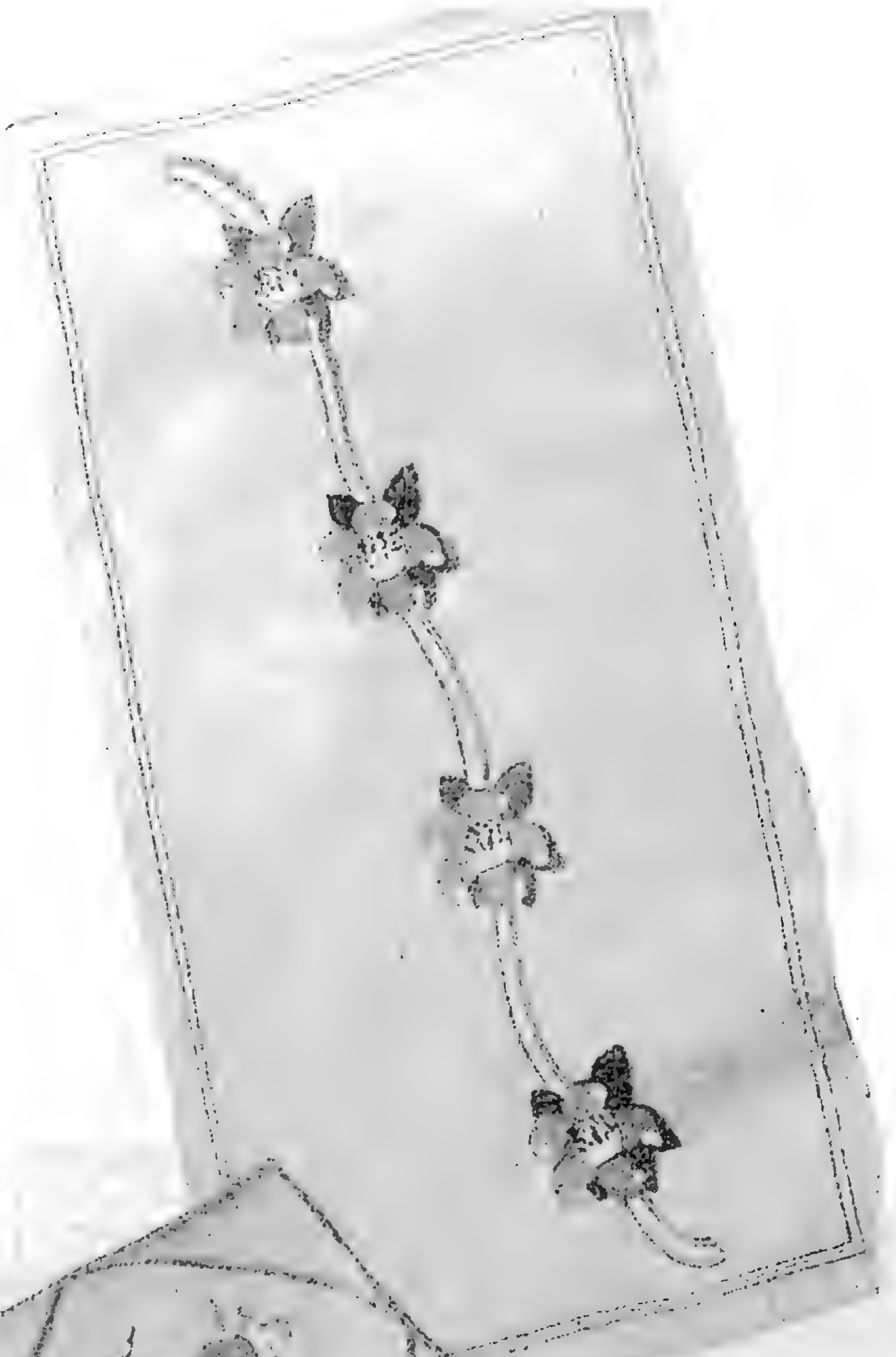
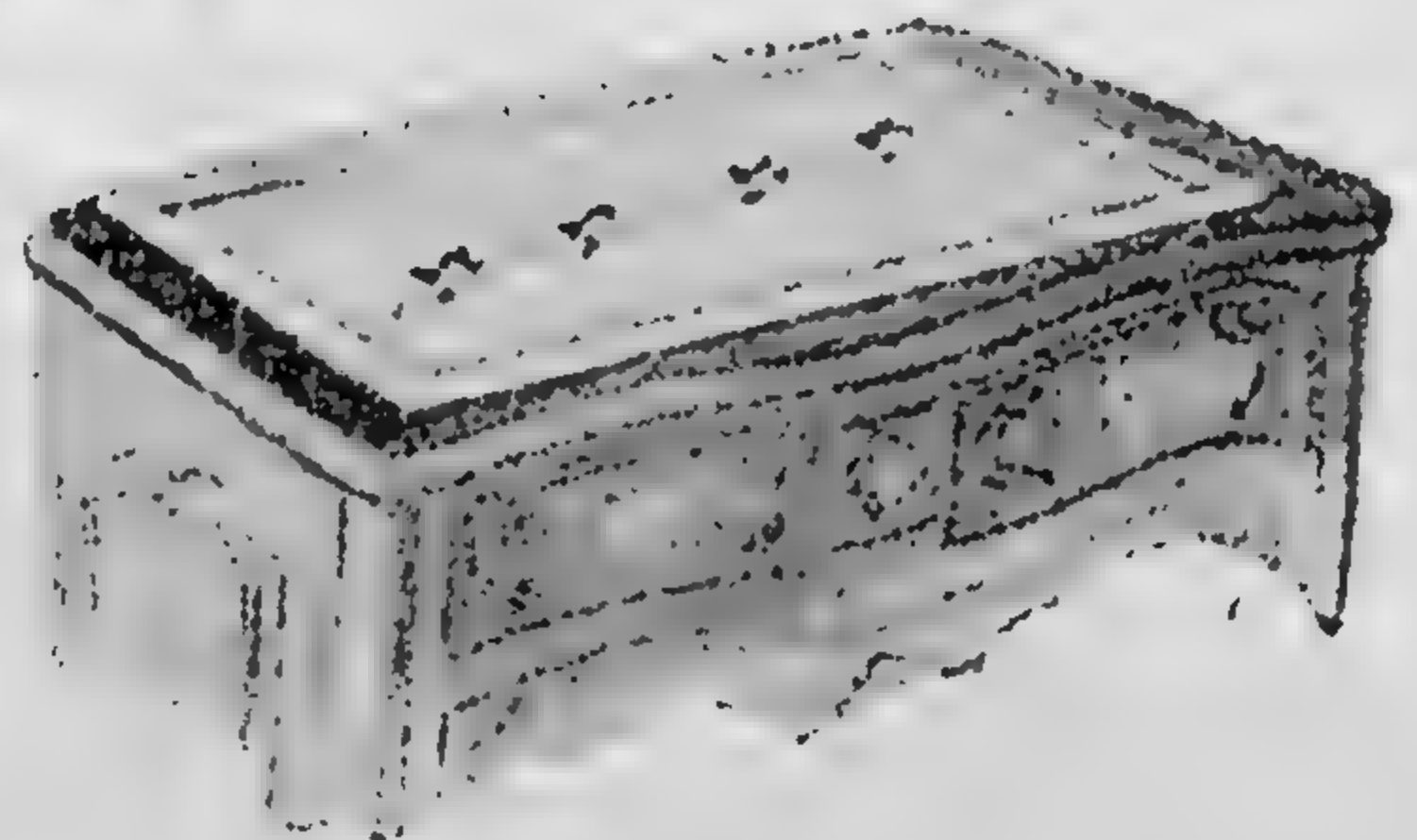
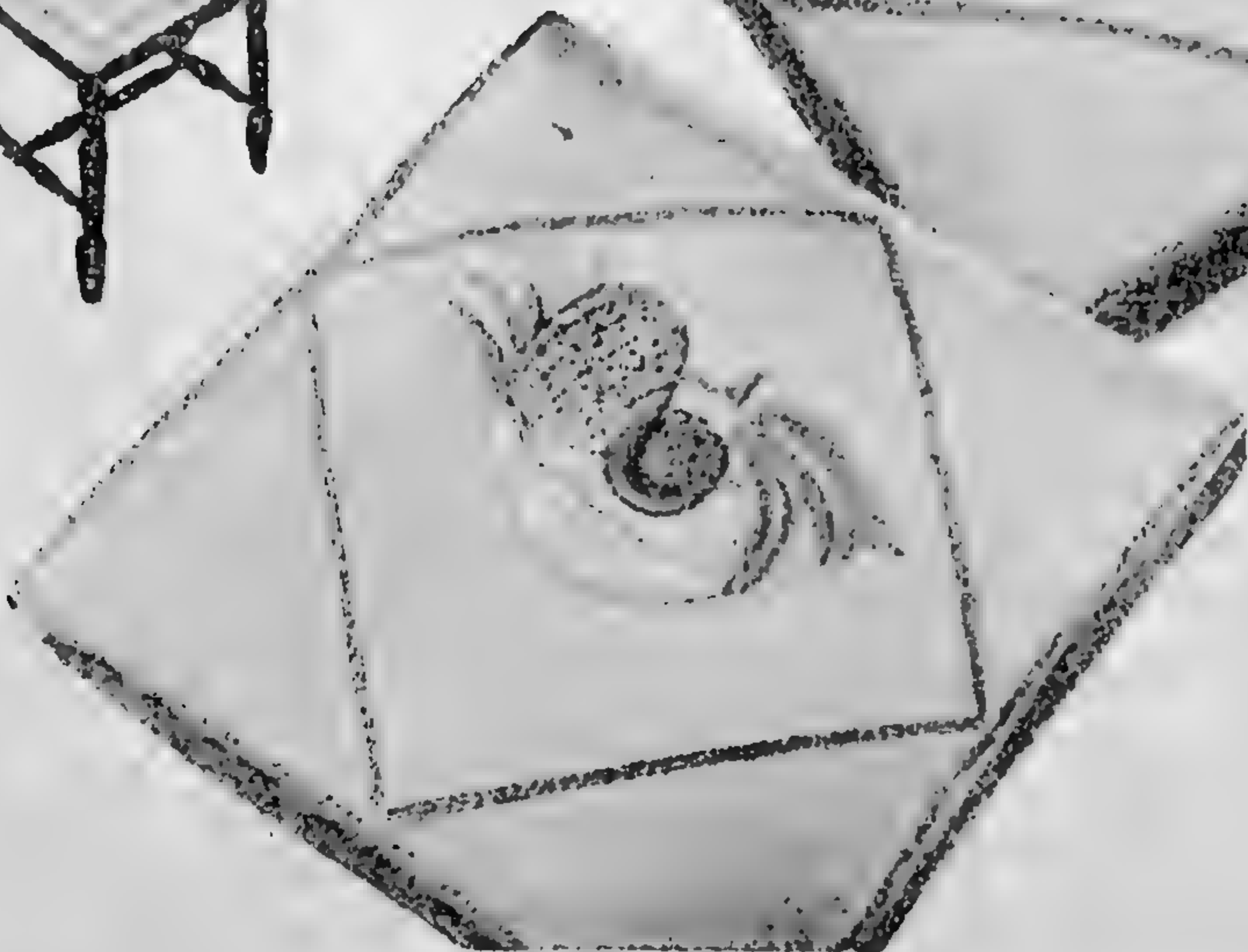
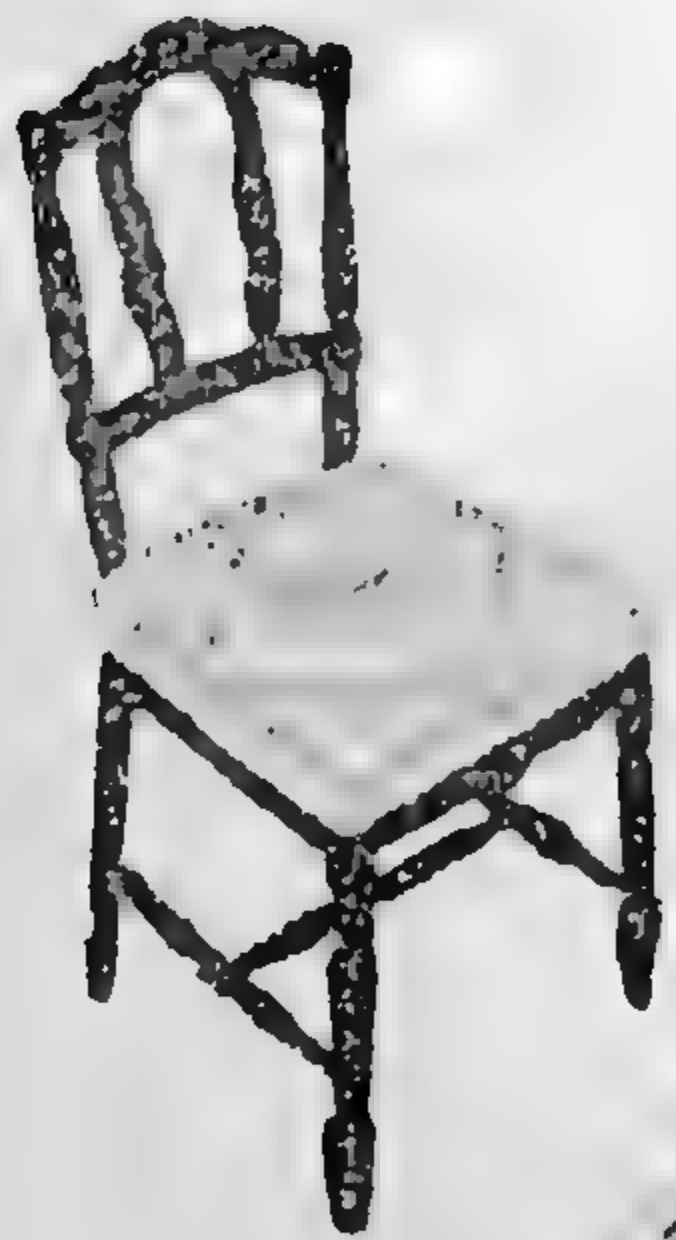


## مفاتيح لغرفة المائدة

فى وسعك يا عزيزتى ان  
تجعلى من منظر أثاث غرفتك  
تحفة فنية رفيعة وذلك  
بتطريز بياضات الاثاث  
ومفارش الترابيزات الموجودة  
بالغرفة ونقدم لك فى هذه  
الصفحة غرزة البواندى تيج  
مع غرزة السلسلة وغرزة  
البذور وجميع الغرز يشترك  
فى تكوين هذه المجموعة  
المنتخبة من الفاكة والزهور

أولا :

انتخبى قماشاً متيناً حتى  
يتحمل التطريز من جهة  
والفسيل من جهة أخرى ثم  
ارسمى هذه المجموعة  
وانتخبى أيضاً مجموعة  
متناسقة من الألوان التى  
تليق بهذه الوحدة الفنية  
واشتغلها بدقه حتى تظهر  
بشكلها الطبيعى.









# بنت النيل في سنون نزلت

غسل الدانتيل الرقيقة :

س : ما هي أسلم طريقة لغسل الاكوال والاساور المصنوعة من الدانتيل الخفيفة الرقيقة ؟

ج : - الدانتيل المصنوعة منها هذه الاشياء عادة رقيقة وتحتاج لعناية دقيقة في غسلها وأحسن طريقة لذلك هي ملء برطمان كبير من الزجاج لمقدار ثلثيه بالماء الدافئ ومذوب الصابون وأضيفي اليه قليلا من البوركس . ثم ضعي قطع الدانتيل المراد تنظيفها داخل البرطمان واحكمي غطاءه ثم يرج البرطمان بما فيه بقوة ولاحظي أن تكون قطع الدانتيل الموجودة بالبرطمان قليلة حتى يمكن أن ترج بسهولة داخل البرطمان وتتخبط في الماء والصابون . ثم غيري الماء بغيره مرة أو مرتين حتى تنظف الدانتيل تماما . ثم تشطف مرتين في ماء دافئ بنفس الطريقة . ثم تخرج من البرطمان وتلف في فوطة لامتصاص الماء منها ضعيها لتجف بفردتها فوق منضدة مفروشة ببطانية وفوقها ملاء وضعي قطع الدانتيل فوقها بشرط ان يكون الظهر لاعلى وتساوى القطع بفردتها على المنضدة بشكل الطبيعي ومراعاة عدم مطها مستعينة بذلك بتشبيكها بالدبابيس حتى لا يفسد منظر الكول أو الاسورة . وعندما تقرب من الجفاف يضغط عليها وهي مثبتة على المنضدة بمكواة متوسطة الحرارة حتى تجف تماما .

\* \* \*

بقعة صداد على سجادة

س - هل يمكنك ارشادي على طريقة ازالة بقعة صداد ظهرت فوق السجادة مكان أرجل الكرسي .

ج : - بقعة الصداد من البقع الصعبة الازالة لا سيما في الاشياء الملونة ولكن جربي ازالتها بمحلول مكون من نصف كوب ماء ساخن مذابا فيه نصف ملعقة شاي ملح ليمون ثم اغمسي قطعة من القماش في المحلول السابق وادعكي به مكان البقعة وغيري القطعة كلما اتسخت : ثم أتركيها لتجف قليلا لمدة بضع دقائق ثم اشطفي مكان البقعة بقطعة منموسة في ماء دافئ نظيف لازالة أي أثر لحامض الليمون ثم تجف واذا لم تزل كرري هذه العملية بعد يوم أو اثنين وذلك لعدم ترك حامض الليمون لمدة طويلة على قماش السجادة لما له من تأثير ظاهر على اللون .

\* \* \*

ازالة اللون الاسود من الالمونيوم

س - غليت مقدارا من الماء في كزرولة المونيوم فاسود لونها فهل من علاج لارجاع لونها الطبيعي .

ج : - ظهور اللون الاسود في الكزرولة نتيجة التفاعل الكيميائي بين بعض الاملاح الموجودة بالماء مع الالمونيوم لازالة هذا اللون من الكزرولة ضعي فيها مقدارا من الخل وقليلا من الماء ويغلي بهما على النار حتى يزول اللون الاسود . ثم تشطف بماء بارد وتنظف كالمعتاد بالاسبداج والماء .



هذا القستان يبدو  
جديدا . لأنه يغسل دائما  
في محلول لوكس



ملابس الاطفال تحفظ بمنظرها  
الجديد رغم غسلها مرارا في  
محلول لوكس .

لوكس

يحفظ للملابس الرقيقة منظرها الجديد

C. LX - 12.151.50



بريق ساحر!  
لمعان مذهل!  
تألق!

بفضل



براسو

س.ت : ٣٤٥٨٨



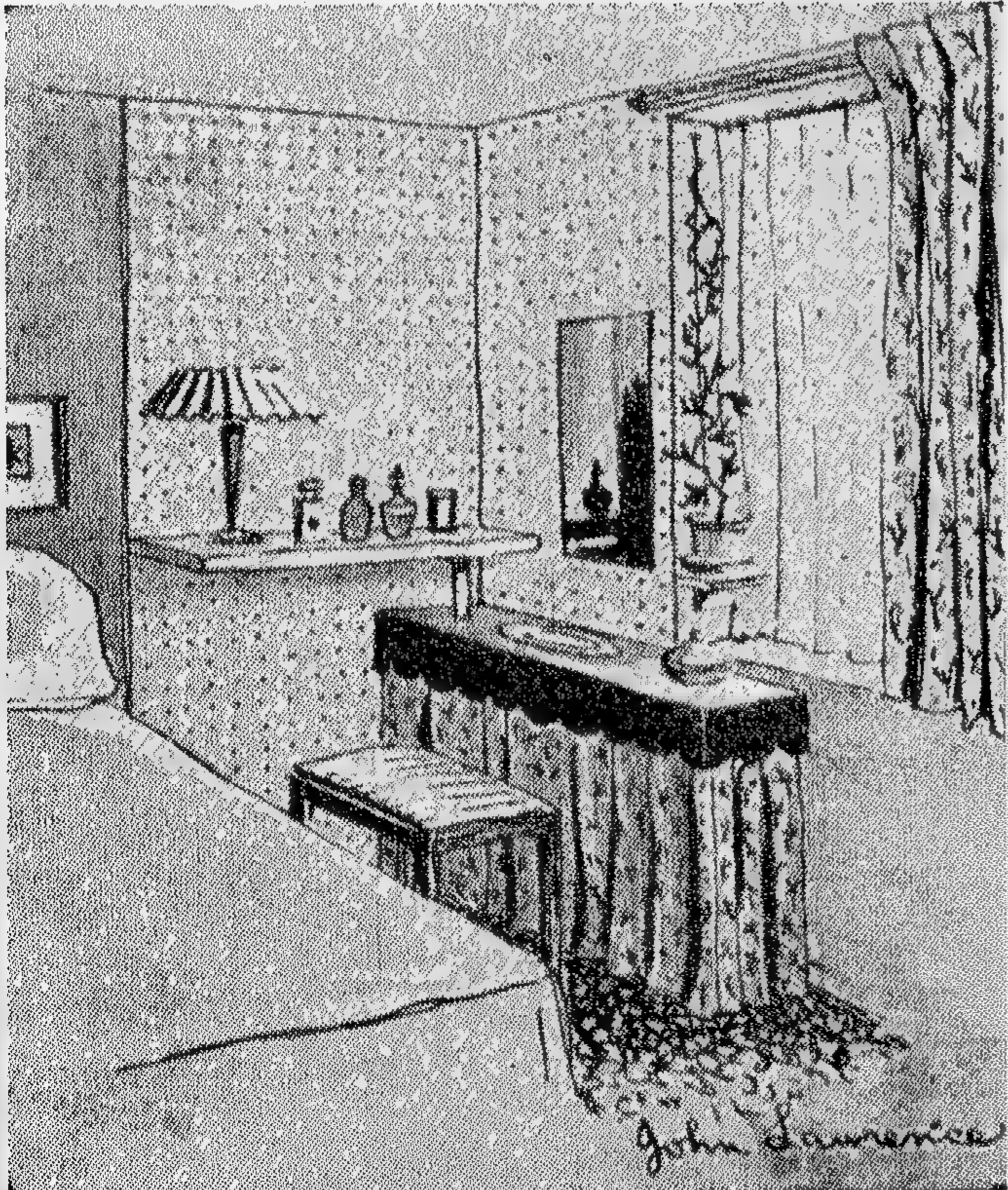
# استفيدة من أركان غرفتك

غرف العمارات الحديثة ضيقة ، فيجب علينا أن نستفيد من كل ركن من أركانها .

\* \* \*

## غرفة نومك

ان هذا الركن من غرفة نومك لا يتسع لشيء  
أطلبى الى النجار اذن أن يصنع لك رفاً  
تضعين عليه بعض أدوات الزينة ورفاً آخر  
تستخدميه كمكتبة صغيرة تضعين عليه  
بعض الكتب . وتحت هذين الرفين يمكنك  
عمل درجين لوضع أدوات الخياطة ثم درج  
ثالث تحتها يستعمل لنفس الغرض .  
وتحت هذا كله يثبت رف عريض توضع  
عليه الماكينة ، يعلق ويفتح حسب الحاجة  
بحيث يصبح شكل الرف كالرسم المبين .



تصميمات للفنانة  
« أديث بليز » ..

## غرفة نومك أيضاً

هذا الركن الذي بين النافذة والسرير ،  
انه يمكن الاستفادة منه بعمل رف يمتد من  
تحت النافذة وينتهي بانتهاء الحائط ويغطي  
بقماش الكريتون من أعلى الى أسفل ويكمل  
برف آخر يثبت على الحائط الثاني وتوضع  
عليه أدوات الزينة المختلفة والاباجور . ولا  
تنسى أن تثبتي مرآة مستطيلة فوق الرف  
الذي يمتد تحت النافذة وأن تضعي كرسيًا  
أمامه لتجلسي عليه أثناء عمل التواكيت .



# مدارس فخر

القاهرة: شارع فؤاد الأول الأكتدي: ٥١ شارع سعد زغلول  
 مصر الجديدة: ١٠ شارع عباس بورسعيد: ٤ شارع صفيع غزل (أرضي)  
 طنطا: ١١ شارع هدية (ميدان الساعة)

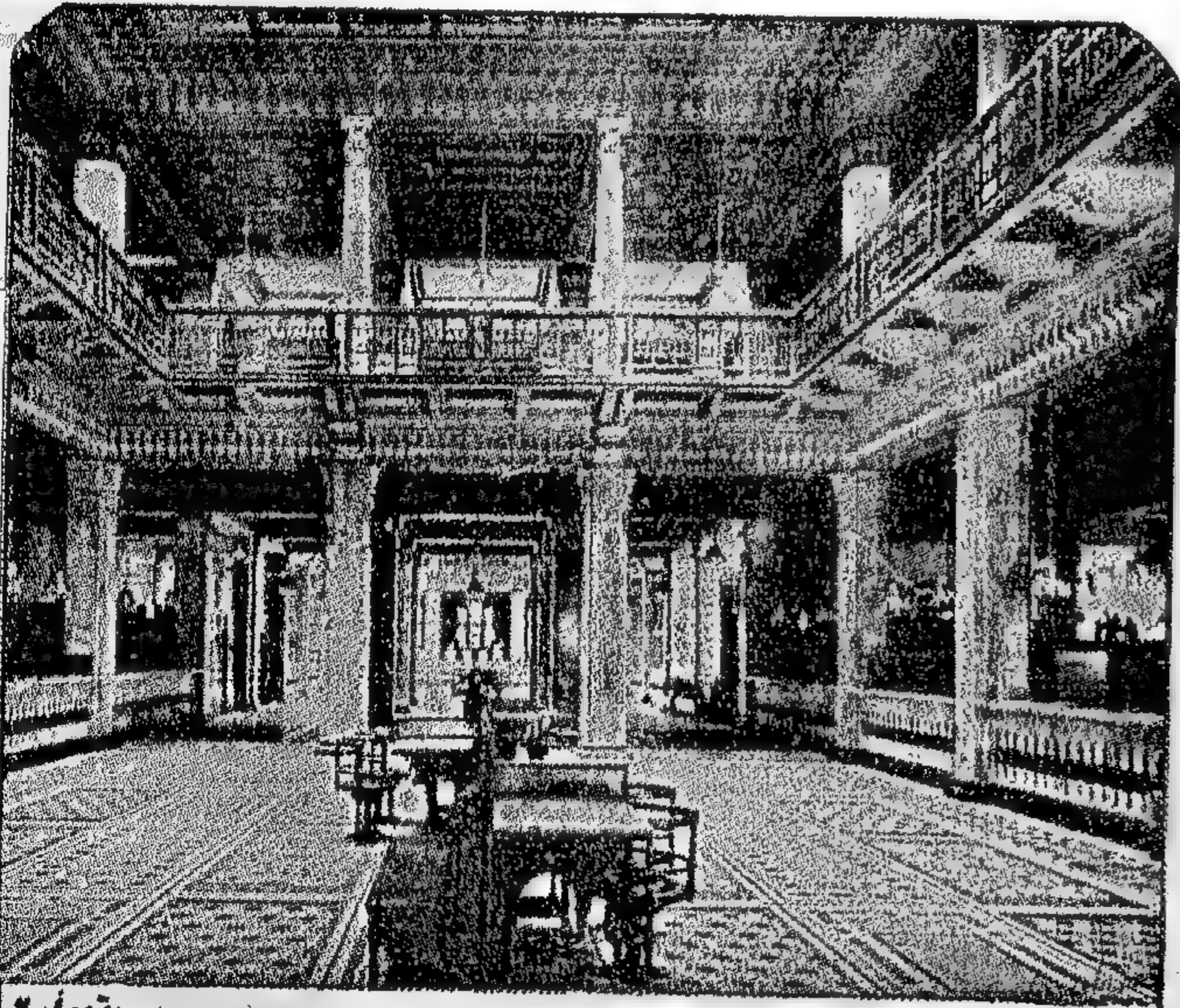
عربي انجليزى ألماني  
 ايطالي أسباني فرنسي  
 اختزال آلة كاتبة

بمصرفات  
 مخفضة

## فصول

افتتاح الفصول من ٢٥ سبتمبر الى ١٥ أكتوبر  
 قيّدوا أسماءكم حالا

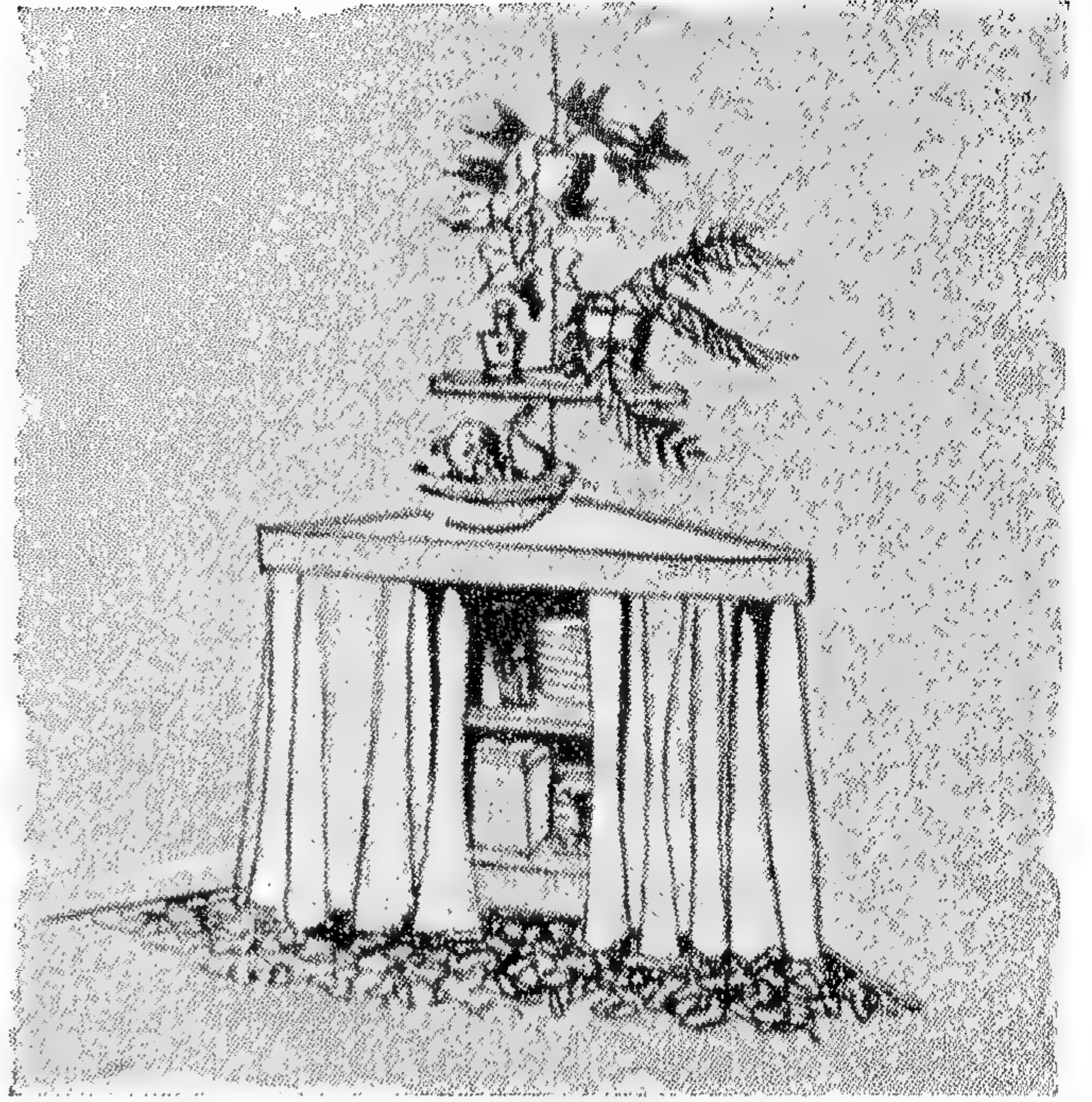
المواعيد : من ٨ صباحا الى ١٠ مساء  
 دروس خصوصية - فصول عمومية  
 جميع اللغات الأجنبية والمواد التجارية



ساحة القبة

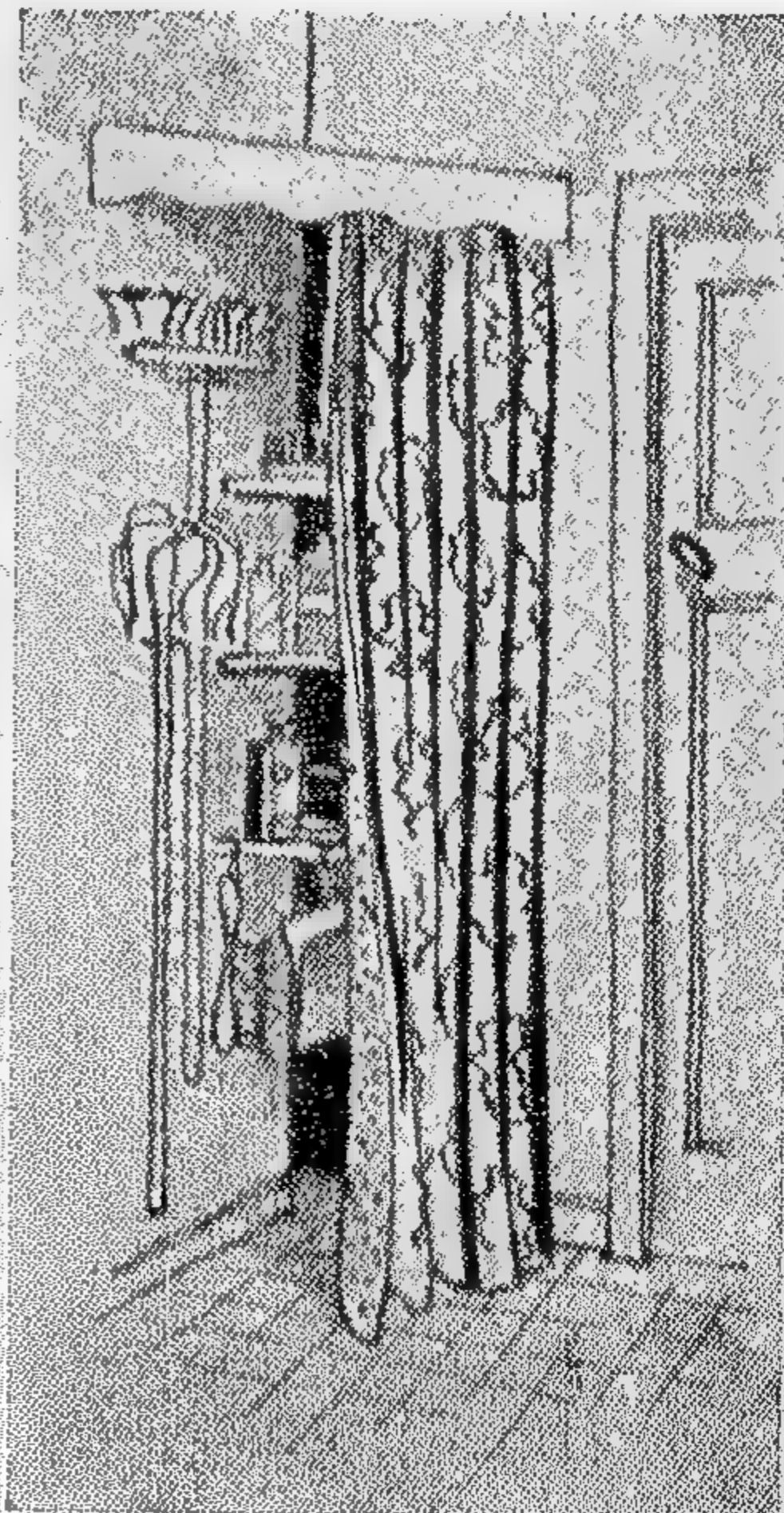
## بنك مصر

البنك الذي رفعت العزة المصرية  
 وغامتها في الاستقلال الاقتصادي  
 مؤسس شركاتها القومية  
 منشئ الصناعات الكبرى  
 يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية  
 وزوجه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى  
 وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج



### غرفة الطعام

يمكنك أن تطلبى من النجار أن يضع  
 لك هذه الأرفف الثلاثة على شكل ثلاثة  
 مثلثات لتضعى عليها أدوات الطعام المختلفة  
 ويغطي الرفان الثانى والثالث بستارة  
 مزدوجة مصنوعة من قماش الكريتون .  
 ويمكن وضع وعاء الفاكهة على الرف الأعلى أو  
 الرف الأول . كما يمكن تركيب رفين  
 صغيرين من نفس الشكل توضع عليهما  
 بعض الاواني أو نباتات الظل .



### فى المطبخ

ان هذا الركن الذى يقع  
 خلف الباب يمكنك  
 الاستفادة منه . أطلبى من  
 النجار أن يشب فيه ثلاثة  
 أرفف مثلثة الشكل تضعين  
 عليها أدوات التنظيف المختلفة  
 ولا تنسى أن تغطى هذا كله  
 بستارة من الكريتون بحيث  
 لا يظهر شيء منه للداخل  
 وللخارج .

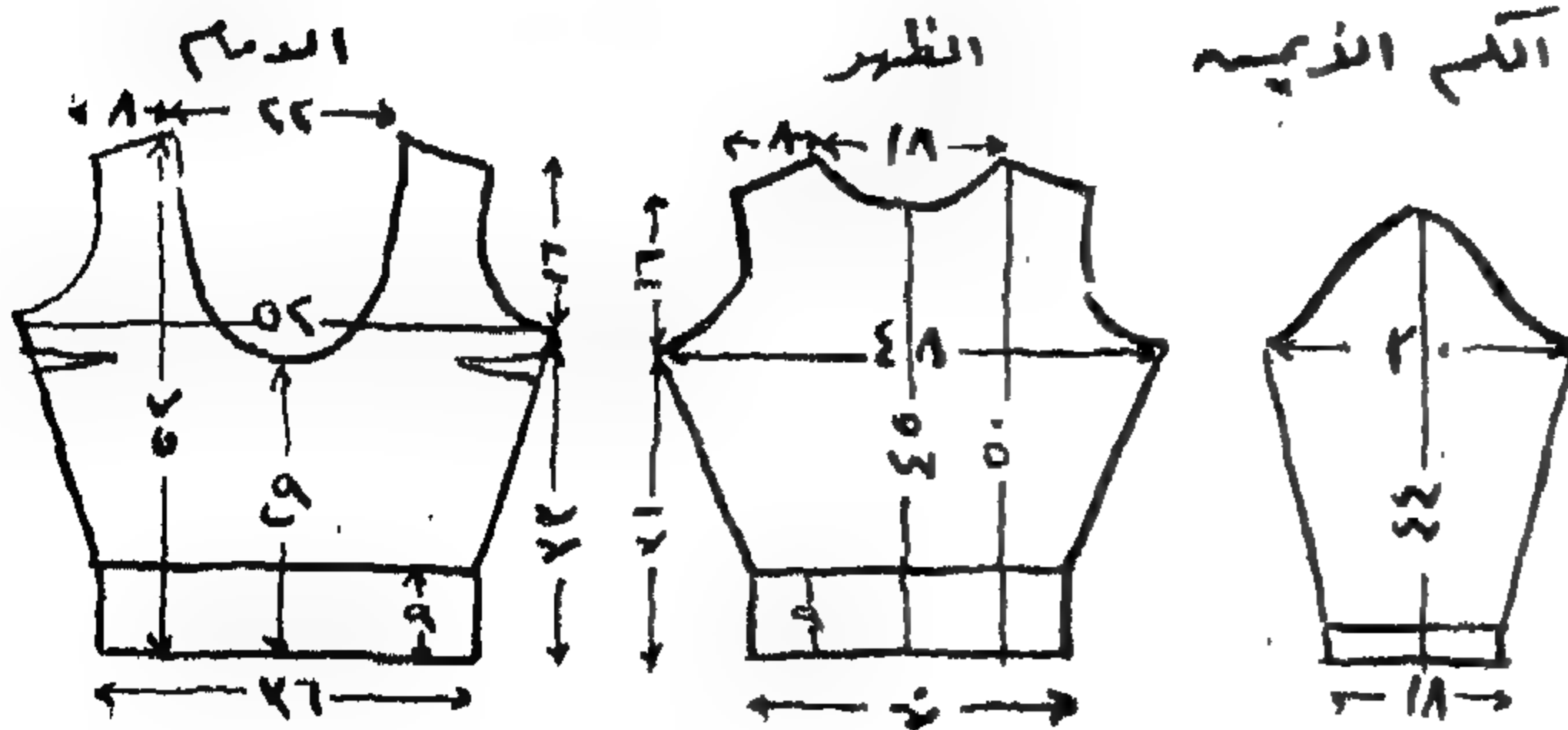


ارتفاع ١٦ سم من حردة الكم اسلتي للكثف كل دورين ٤ غرز ( ٤ مرات ) و ٥ غرز ( ٤ مرات ) .

**الظهر :** ركبي ١٦٠ غرزة على الابر قطر ١٥ ملليمتر . اشتغلي ٩ سم غرزة الاستك البسيطة . خذي الابر قطر ٢ ملليمتر واشتغلي بعد ذلك بـغرزة الجرسية مع التزويد من كل جهة غرزة واحدة كل ستة أدوار ( ٢٠ مرة ) . وعلى ارتفاع ٣١ سم من أسفل الشغل اسلتي من كل جهة لحردة الاكمام كل دورين غرزتين ( ٩ مرات ) و غرزة واحدة ( ٧ مرات ) وعلى ارتفاع ١٠ سم من حردة الكم زودي من كل جهة غرزة واحدة كل ثمانية أدوار ( مرتين ) . وعلى ارتفاع ٤٥ سم من أسفل الشغل اسلتي العشرين غرزة التي في الوسط للديكولتيه . اشتغلي كل جهة مع السلت من الوسط كل دورين ٦ غرز وثلاث غرز ( ٥ مرات ) ثم اسلتي في نفس الوقت نحو حردة الكم للكثف كل دورين ٤ غرز ( ٨ مرات ) ٦ غرز ( مرة واحدة ) وفي الوسط غرزتين ( ٤ مرات ) واستمري بعد ذلك كالعادة .

**الكم الايمن :** ركبي ٩٤ غرزة على الابر قطر ١٥ ملليمتر واشتغلي ٤ سم غرزة الاستك البسيطة . خذي الابر قطر ٢ ملليمتر واستمري بـغرزة الجرسية بالتزويد من كل جهة واحدة كل عشرة أدوار ( ١٦ مرة ) . وعلى ارتفاع ٣١ سم من أسفل الشغل اسلتي الى اليمين ٤ غرز ثم في نفس الوقت كل دورين الى اليمين غرزتين ( ٥ مرات ) ، غرزة واحدة ( ٢٣ مرة ) ، غرزتين ( ٤ مرات ) والى اليسار غرزة واحدة ( ١٨ مرة ) و غرزتين ( ١٤ مرة ) . اسلتي بعد ذلك من كل جهة ٣ غرز ، ٥ غرز ثم اسلتي الغرز الباقية دفعة واحدة . اشتغلي الكم الايسر حذاءه .

**التركيب :** اعلمي من كل جهة من الجزء الامامي ٣ سم تحت حردة الكم بانسة الصدر عرضها ٢ سم وطولها ٩ سم ، اعلمي خياطات الكتفين والجانبين . اقلي الكمين وركبيها . اشتغلي ٣٠٦ غرز حول الديكولتيه على الابر الاربع قطر ١٥ ملليمتر اشتغلي بالابرة الخامسة بالتدوير ٣ سم غرزة الاستك واسلتيها .



## بالقصد ديكتيه

**المواد اللازمة :** ٣٠٠ جم صوف مكنة ٢٨/٢ يستعمل خيطه على طاقين . اللون أسود . ابرتان قطرها ١٥ ملليمتر . ابرتان قطرها ملليمتران . خمس ابر قطرها ١٥ ملليمتر . سوستا طولها ١٨ سم . مقاس ٤٤

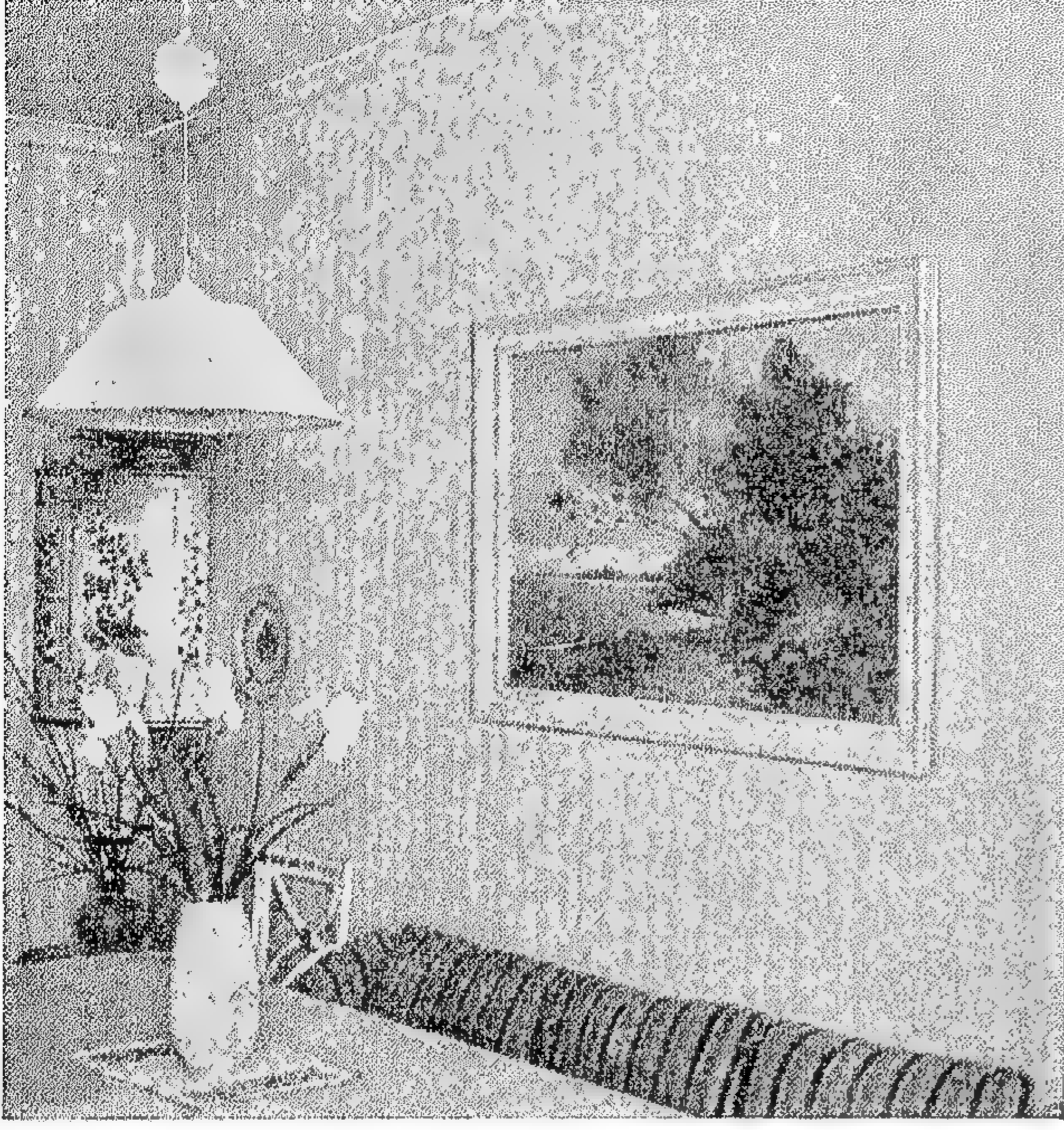
**الغرز المستعملة :** غرزة الاستك البسيطة ، غرزة بالعدل و غرزة بالمقلوب ، جرسية ، صف بالعدل وصف بالمقلوب .

**المقاس :** ٢٠ غرزة تساوي ٥ سم

٢٠ صف يساوي ٣٥ سم

**الجزء الامامي :** ركبي ٢٠٠ غرزة على الابر مقاس ١٥ ملليمتر واشتغلي ٩ سم من غرزة الاستك البسيطة . خذي الابر مقاس ٢ ملليمتر . استمري بـغرزة الجرسية مع الزيادة من كل جانب غرزة واحدة كل ستة أدوار ( ٢٠ مرة ) . وعلى مسافة ٢٩ سم من أسفل الشغل اسلتي العشرين غرزة التي في الوسط للديكولتيه . اشتغلي كل جهة واسلتي من الداخل كل دورين ثلاث غرز ( ثمانى مرات ) و غرزة ( ١٢ مرة ) و غرزة كل ستة أدوار ( ٤ مرات ) ثم كل عشرة أدوار ( مرتين ) . وعلى بعد ٣٣ سم من أسفل الشغل اسلتي جهة حردة الكم كل دورين ١٠ غرز ، ٦ غرز ، ٤ غرز ( مرتين ) ٣ غرز ( مرة واحدة ) ، غرزتين ( ٣ مرات ) و غرزة ( مرتين ) . وعلى ارتفاع ١٠ سم من حردة الكم زودي من هذه الناحية غرزة كل ثمانية أدوار ( ٣ مرات ) . وعلى





مناسبة في الحائط ثم ثقلينها بالاسمنت مع وضع المسامير الذي ستثبت فيه الصورة وسط المونة بحيث تتماسك عليه .

وهناك طريقة عمل خابور وهي عملية تحتاج الى نجار ماهر . واحذري من تنظيف زجاج الصورة بخزقة مبللة بالماء لان هذا الماء قد يتسرب الى داخل الاطار مما يسبب

ان الكثيرات يجارن بالشكوى من عدم امكانهن الاحتفاظ بصورهن في حالة جيدة ولمدة طويلة . وفي هذه الاسطر سنحاول ان ندلك على احسن السبل التي تجعلك تصليهن الى غرضك :

ان اول ما يجب عليك ملاحظته هو مراعاة تعليق الصور على الحائط بحيث لا تسقط بين آن وآخر . ان الدوبارة أو السلوك المعدنية

## كيف تحافظين على صورك ؟

تلف الصورة وظهور البقع عليها بتأثير الرطوبة . اني أنصحك باستعمال محلول المينيل بدلا من الماء فمثل هذا المحلول يتبخر بسرعة ، كما انه يعطي الزجاج لمعة لطيفة .

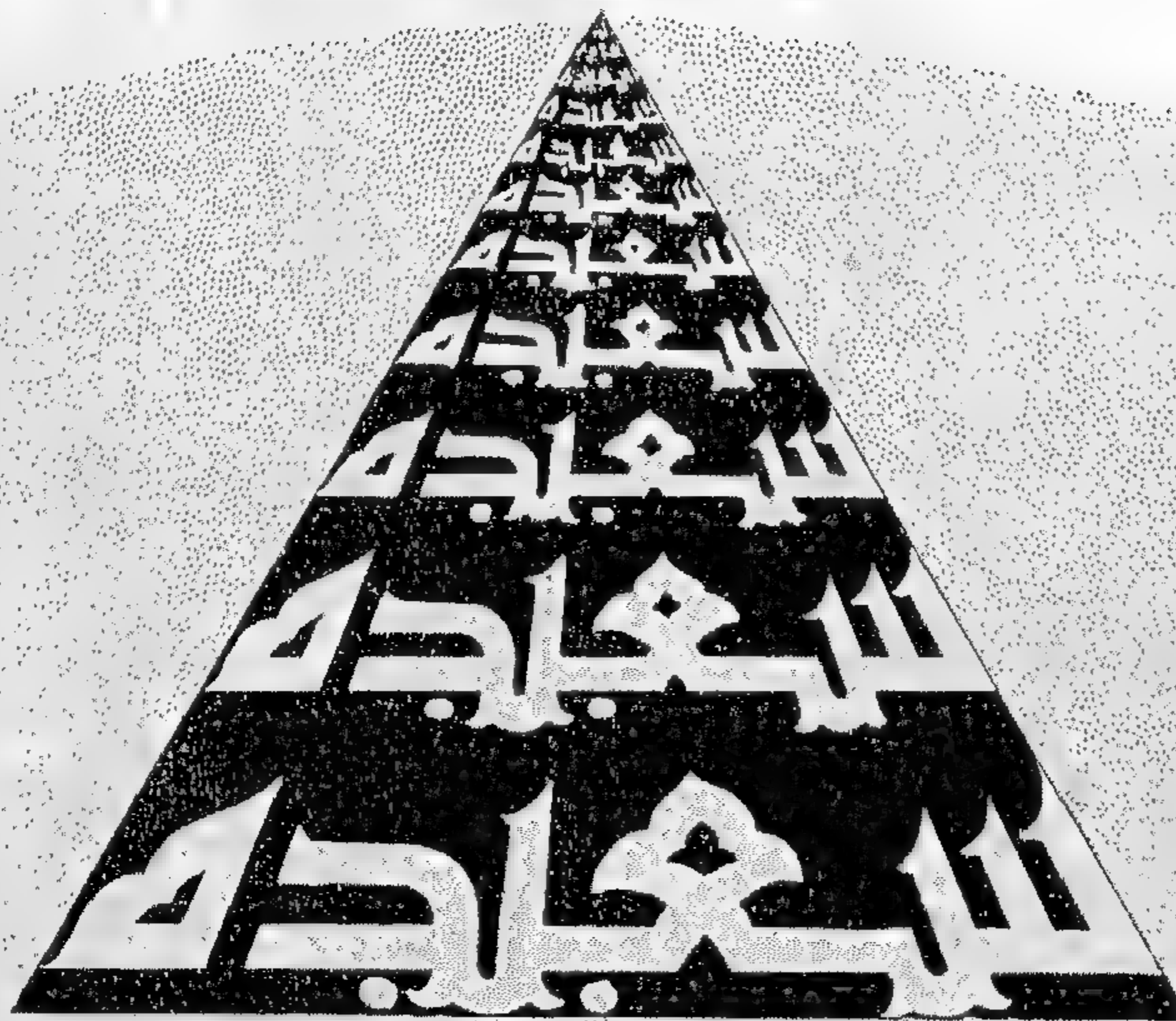
والرطوبة قد تتسرب الى الصورة اذا علقت على حائط رطب وذلك عن طريق ظهرها

اذا تركت مدة طويلة تتآكل مما يؤدي الى سقوط الصور من تلقاء نفسها . قومي بالتفتيش على صورك مرة أو مرتين كل سنة ففي ذلك كل الكفاية .

وفي حالة الصور الضخمة الثقيلة عليك بعدم تثبيتها على الحائط مستعينة بالمسامير بل يجدر بك أن تحفري حفرة

وهناك طريقة أخرى للمحافظة على الصور ألا وهي وضعها في ألبوم خاص . ويشترط في هذه الحالة ألا تكون الصور كبيرة والا احتلت صفحة الألبوم كله .

ولذا أنصحك بتفادي مثل هذا أو على الأقل ابعدي الاطار عن الحائط ولا تجعله يلامسها وذلك بوضع قطعة من الفلين في ركن من أركان الاطار بينه وبين الحائط .



المخطوط العربية للطيران الدولي

٢٧ شارع عبدالغفار شروت باشا ١٢١٤٦ - ١٥٨٥ بالقاهرة



فرانكفورت ٦٤٠٠  
ميونيخ ٦٤٠٠  
بيروت ١٢٠٠

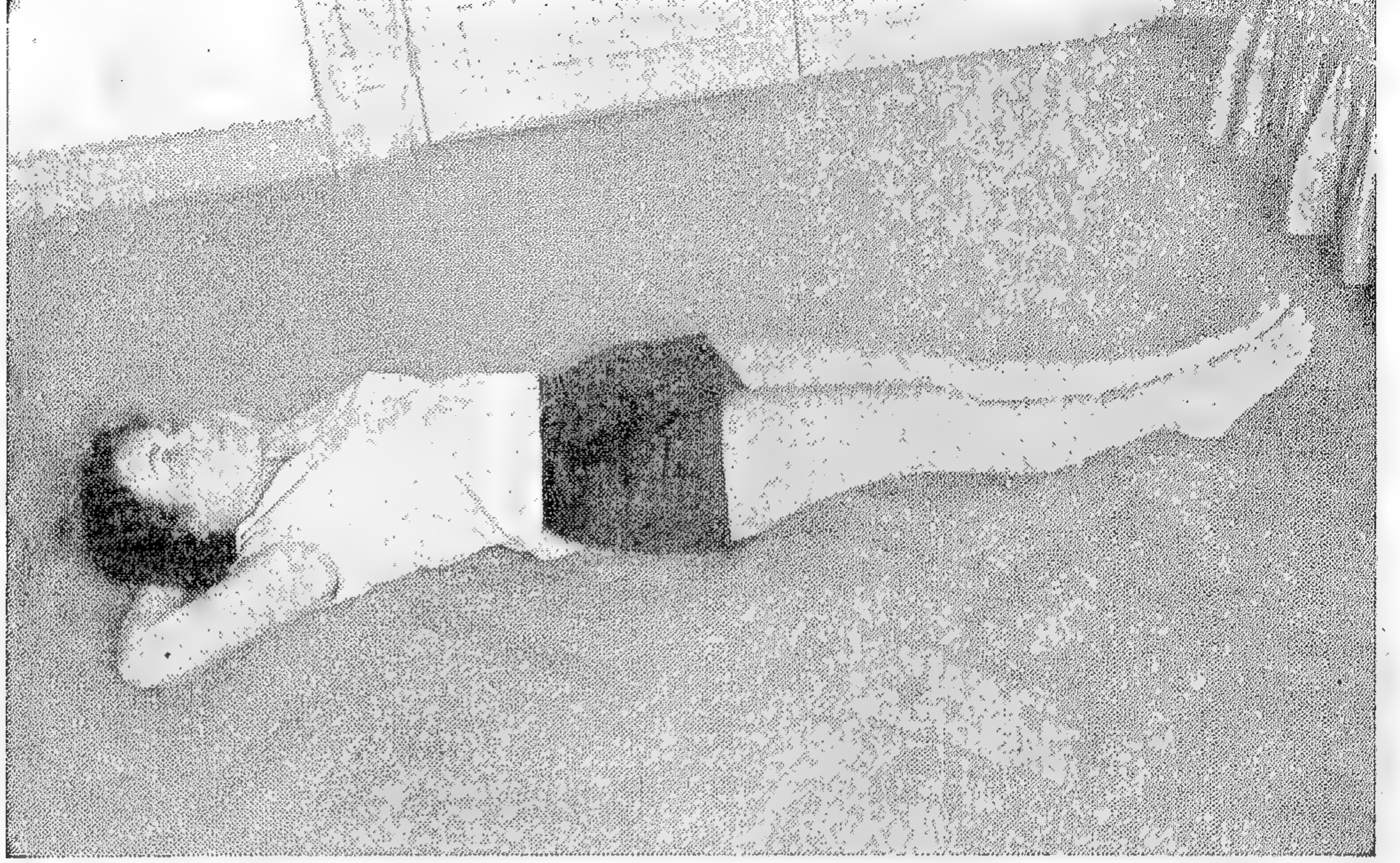
٢١ ج  
٤١  
٤٧  
اشينا  
روما  
ميلان

حلقة الاتصال بين الشرق الأوسط وبين أوروبا S.P.M.O



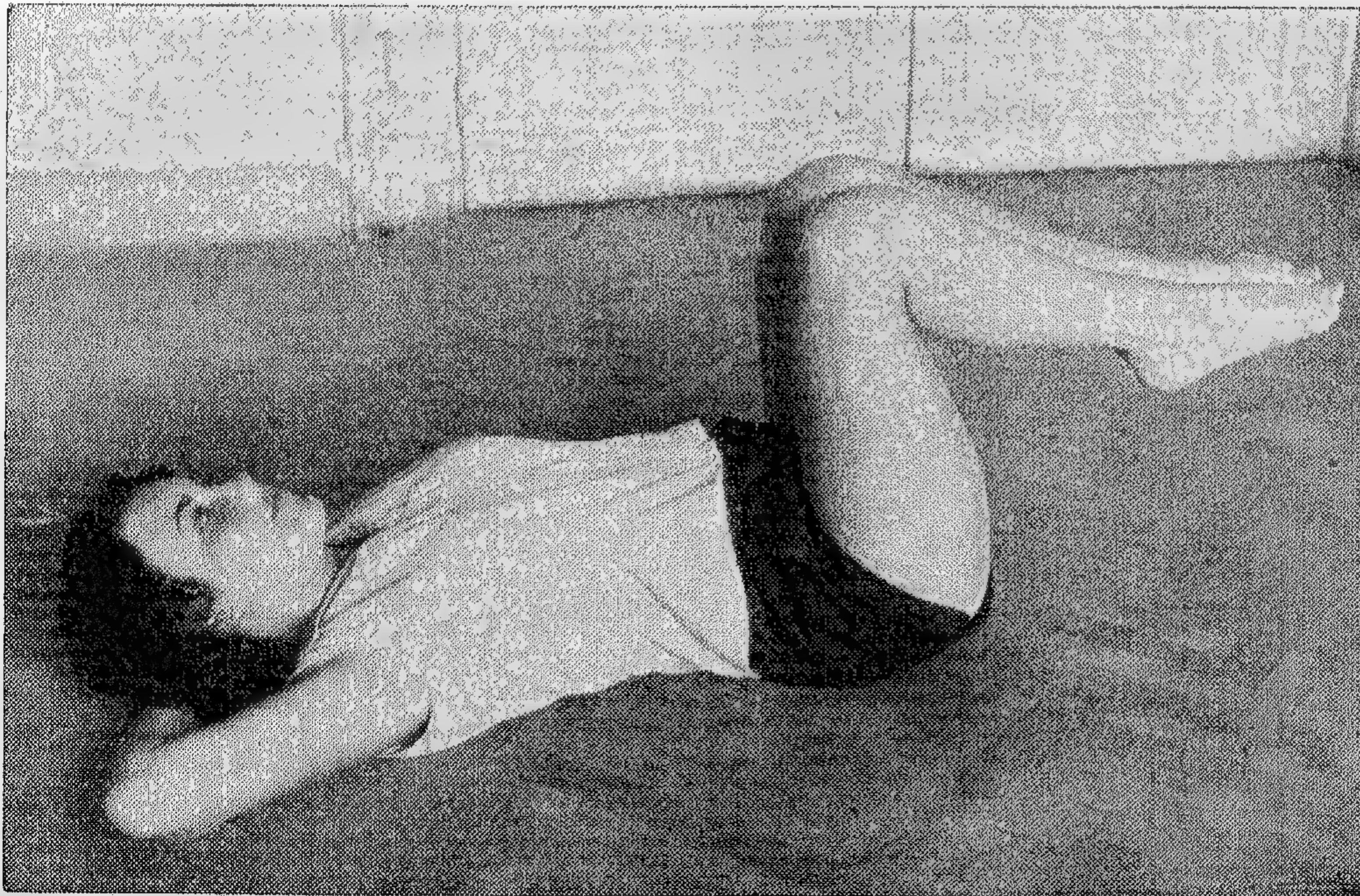


ارفعى على ظهرك مع جعل  
جسمك مشدوداً ثم ارفعى  
رجلك اليمنى الى اعلى وانزليها  
الى الارض ثم ارفعى اليسرى  
الى اعلى وهكذا بالتبادل



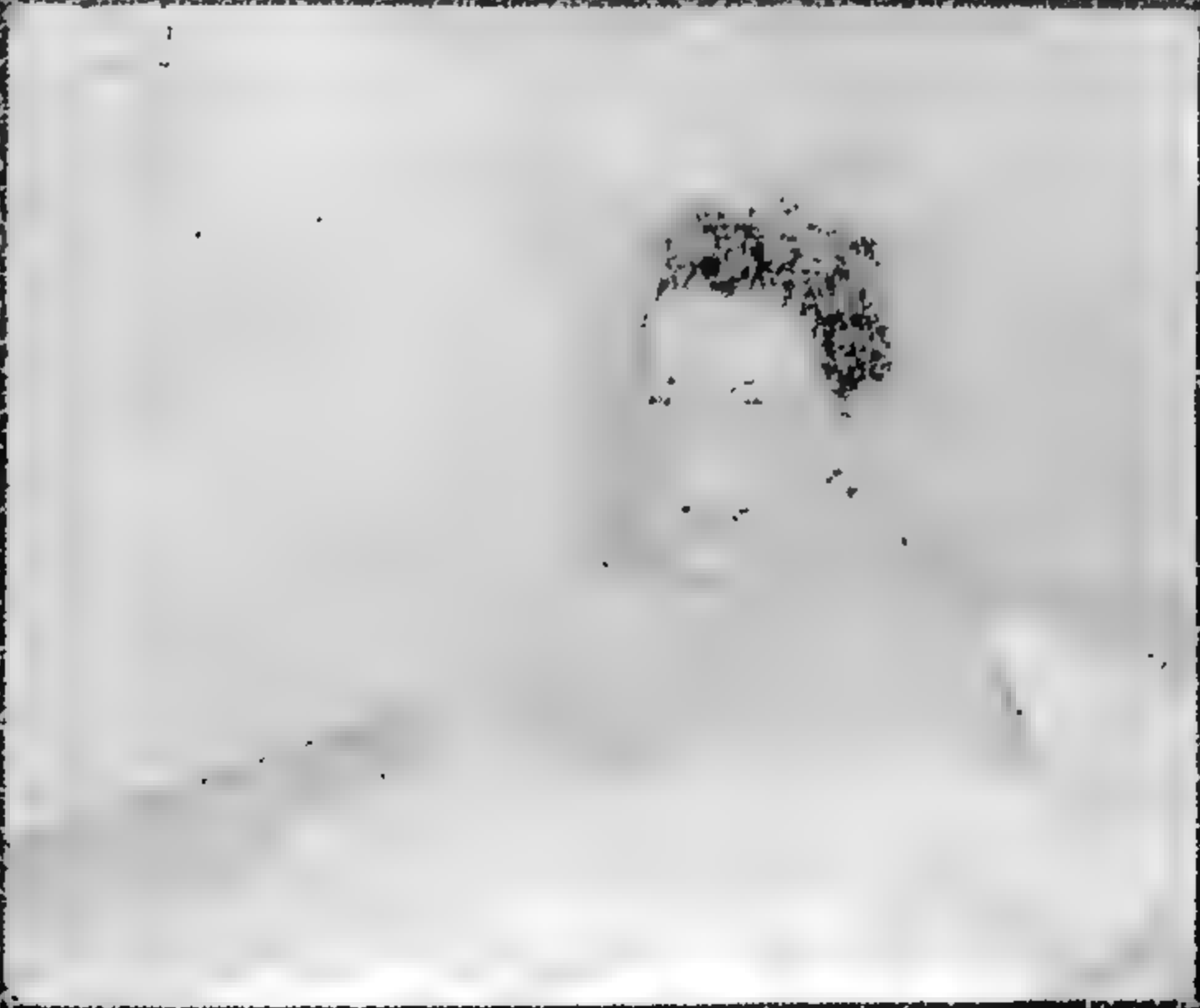
# الرياضة تكسبك شاقة

قامت بهذه التمرينات  
النجمة مونا فؤاد في  
معهد التجميل العلمى



ارفعى رجليك معاً مع ثنى  
الركبتين على قدر الاستطاعة ثم  
ارفعى قدميك الى الامام  
وارجعيهما الى الوضع المبين  
ثانية وهكذا





## ازالة السمطة



## تصفيف الشعر



## الماكياج

وايضاً تدليك الجسم

في



التجميل  
لاشيل له في الشرق كله

٢٧ ش عبد الخالق ثروت باشا القاهرة ت ٤٢٦٩٣



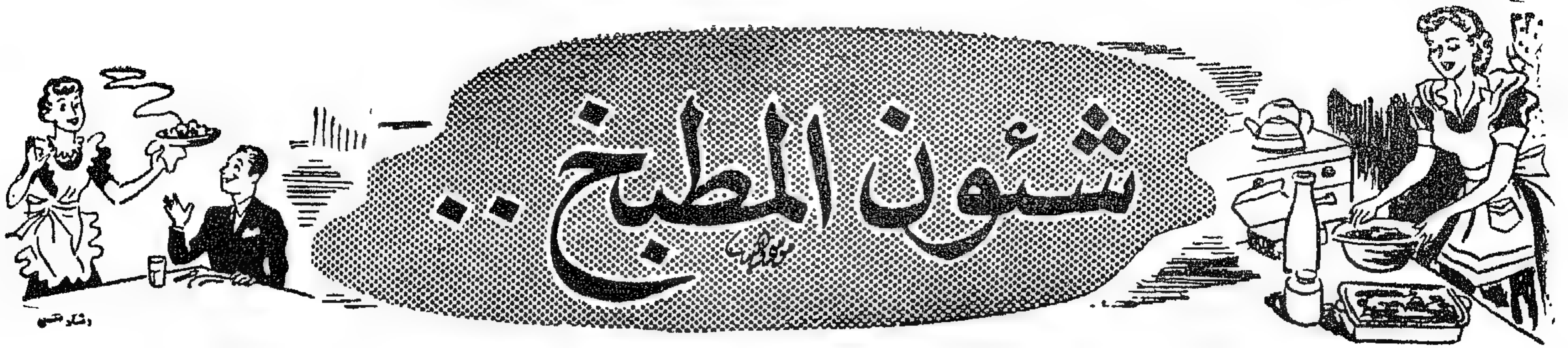
ارفعي رجلتيك الى اعلى ثم حركي الساق اليمنى  
جهة الرأس ثم اليسرى وهكذا بالتبادل عشرين  
مرة على الاقل



ارقدي على ظهرك واثني ركبتيك وقدميك  
ثابتيين على الارض ثم اديري الركبتين حتى  
تلامسا الارض جهة اليمين مرة وجهة اليسار  
اخرى







## للمائدة صبحي

### الطريقة :

- ١ - قشري الباذنجان واحتفظي بالعنق على كل واحدة كما هو ثم شقي كل واحدة من الجنب شقا طويلا وأزيلي اللب باحتراس ثم ضعيه في ماء وملح لمدة وجيزه
- ٢ - ينشل الباذنجان من الماء والملح ويجفف جيدا ثم حمريه في السمن أو الزيت .
- ٣ - ضعي الارز المسلوق نصف سلق في اناء واخبطي عليه المقدونس المفروم واللحم العصاج ويتبل الجميع بالملح والفلفل والتوابل واضبطي الطعم ثم احشي به الباذنجان .
- ٤ - اقدحي ملعقة سمن وأضيفي عليها الطماطم بعد تصفيته وتترك على النار حتى تتسبك ثم أضيفي اليها قليلا من الماء لتحصل على « دمة » .
- ٥ - رصي الباذنجان المحشو في صينية وصبي فوقه صلصة الطماطم « الدمة » السابقة وغطي الاناء وارفعيه فوق نار هادئة حتى يتم نضجه .
- ٦ - رصي وحدات الباذنجان في طبق مستطيل مسطح وصبي حوله قليلا من الصلصة وقدميه للاكل ساخنا .

\*\*\*

## اللحم البارد المحشو

### المقادير :

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| ١ ونصف رطل لحم بتلو   | ملعقة حلو مقدونس مفروم   |
| صغير من الفخذ         | ملح وفلفل وبهار          |
| نصف رطل لحم بتلو صغير | ملعقة كبيرة بقسماط مدقوق |
| مفروم                 |                          |
| ٣ بيضات مسلوقة جامدا  | دقا ناعما                |

### الطريقة :

- ١ - اغسلي اللحم وجففيها ثم أفريديها وتبليها جيدا بالملح والفلفل والبهار
- ٢ - دقي اللحم المفروم حتى ينعم تماما وأضيفي اليها البقسماط والمقدونس المفروم ويدق الجميع ثانيا حتى يختلط وينعم ثم تعجن بيضة واحدة فقط
- ٣ - ضعي اللحم المفروم فوق قطعة اللحم المفرودة وتفرد عليها جيدا .
- ٤ - قشري البيض المسلوق ورشيه بالدقيق ثم يرص بانتظام فوق طبقة اللحم المفروم السابقة

## صحن اليوم

كزبرية الفول النبات بالارز  
سلطة خيار فاكهة

## كزبرية الفول النبات بالارز

### المقادير :

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| ربع قدح فول نبات  | ٢ بصلتان        |
| ٣ ملاعق كبيرة أرز | ٢ كوبتان ماء    |
| ١ رطل طماطم       | ملح وفلفل وبهار |
| ٣ ملاعق كبيرة زيت |                 |

### الطريقة :

- ١ - يقشر الفول النبات
- ٢ - افرمي البصل وحمريه في الزيت المقدوح حتى يصفر لونه قليلا فيضاف الفلفل والبهار ثم أضيفي اليه الطماطم المصفاة وتترك على النار الهادئة حتى تتسبك الطماطم
- ٣ - أضيفي الماء وأتركيه ليغلي ثم أضيفي الارز بعد تنظيفه وغسله وكذلك الفول النبات والملح وغطي الاناء وأتركي الجميع على النار الهادئة حتى ينضج تماما ويتسبك
- ٤ - عند التقديم يخفف في الاطباق العميقة ويقدم للاكل ساخنا أو باردا

\*\*\*

## الباذنجان البلدي المحشو

### المقادير :

- |                 |                    |               |
|-----------------|--------------------|---------------|
| ٢ رطلان باذنجان | بلدي               | مسلوق نصف سلق |
| صغير الحجم      | ملح وفلفل          |               |
| نصف رطل عصاج    | ١ حزمة صغيرة       | مقدونس        |
| نصف رطل طماطم   | مفروم              |               |
| نصف فندجان كبير | سمن أو زيت للتحمير |               |



٥ - لفي قطعة اللحم لفا جيدا على شكل اسطوانة ثم ضعيها فوق قطعة قماش أو فوطة بيضاء نظيفة ولفيها فيها لفا محكما جدا واربطي أطراف الفوطة بقطعة من الدوبارة حتى تحتفظ اسطوانة اللحم بشكلها

٦ - ضعيتها في حلة بها ماء مغلى ولاحظي أن يكون الماء كثيرا وكافيا لغمر قطعة اللحم كلها من جميع جهاتها وضعي معها في الماء بصلة وجزرة وقطعة كرفس وقليل من الملح

٧ - غطي الاناء وأتركيها تغلى على النار الهادئة ببطء لمدة ساعة حتى تنضج مع ملاحظة اضافة قليل من الماء المغلى اليها كلما احتاج الامر .

٨ - بعد النضج ارفعيها من الماء وتفك من الفوطة المبلولة ويعاد لفها في فوطة جافه نظيفة وتترك بها حتى تبرد تماما .

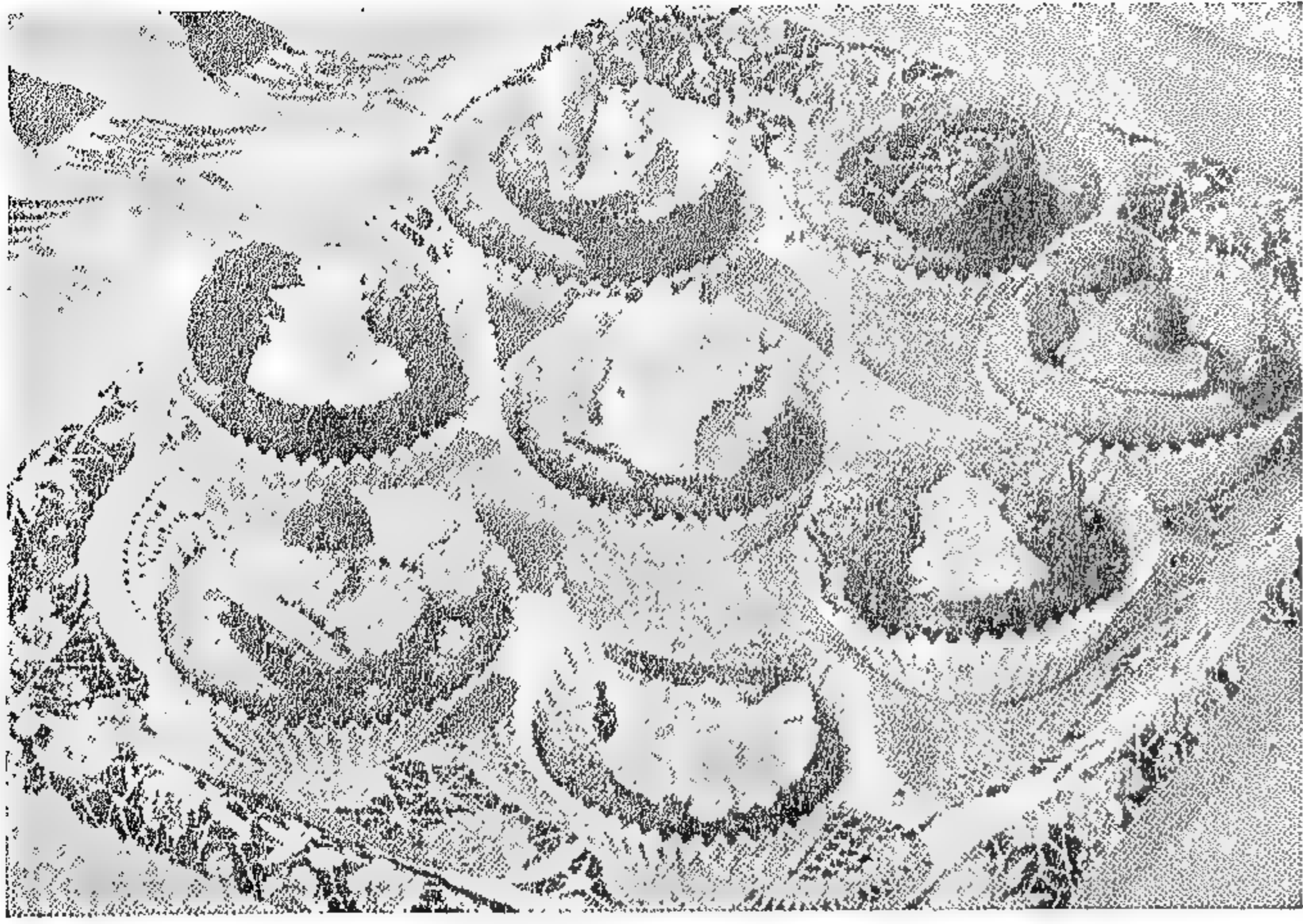
٩ - قبل التقديم مباشرة لمعى سطح اللحم بقليل من الزبدة المدعوكه جيدا مع قليل من عصير الليمون بنسبة ملعقتين كبيرتين من الزبد مع ملعقتين صغيرتين من عصير ليمون وقليل من الفلفل الارناؤوطي : وادهنى بها سطح اللحم .

١٠ - ضعى اسطوانة اللحم صحيحة فى طبق صينى

١- كسرى البيض فى سلطانية عميقة كبيرة واضربه بالمضرب السلك لمدة خمس دقائق ثم أضيفى السكر







واستمرى فى الضرب حتى يغلظ قوام المزيج ويصير لونه أصفر فاتحا مثل لون الليمون ولكى تحصل على نتيجة سريعة لهذه المرحلة ضعى السلطانية التى بها المزيج فوق حله بها ماء ساخن .

٢ - اخلطى الخميرة بالدقيق ثم يضاف بخفة جدا لمزيج البيض وقلبي بخفه جدا واحذرى عدم الضرب أو التقليب بشدة لان ذلك يفسد النتيجة ويسبب ثقل الكعك . ثم أخيرا أضيفى الفانيليا .

٣ - ضعى قليلا من العجينة فى قوالب الورق الصغيرة الخاصة الموضحة بالرسم أو استعصى عنها بقوالب من الصفيح وصبي فيها جزءا من المزيج بعد دهنها جيدا بالسمن مستعملة ملعقة صغيرة فى صب العجينة واحذرى ألا يملأ أكثر من ثلثي القالب .

٤ - ترص القوالب فى صينية أو صاج وتوضع فى فرن ساخن حتى تنضج .

٥ - تقلب على منخل سلك اذا كانت فى قوالب صفيح لكى تبرد وتترك كما هى بدون قلب اذا كانت القوالب من الورق .

٦ - بعدما تبرد تماما اعملى فتحة مستديرة فى أعلى كل واحدة ويقطع قطعا مستديرة واحتفظى بها ثم اعملى تجويفا بسيطا بشرط ألا يكون عميقا .

٧ - ادهنى هذا التجويف بقليل من المربى ثم رصى بضع وحدات من الفاكهة المحفوظة مثل الكريز أو الاناناس أو قطع من الفاكهة الطازجة كالموز والبرتقال بشرط أن تكون بشكل منتظم ثم ضعى قليلا من الكريم شانتيه على شكل وردة فوق الفاكهة اذا رغبت فى الكريمه أو يمكنك أن تكتفى بملء التجويف بالفاكهة .

٨ - اقطعى الغطاء المستدير الذى أزلته الى نصفين طولا وضعيه بجوانب الفاكهة أو فوقها لكى تشبه وحدات الجاتو الاسبنة الصغيرة كما هو موضح بالرسم .

٩ - رصى الجاتو فوق طبق مستدير مفروش بالدانتيل وقدميه .

ملحوظة : يمكنك صب عجينة هذا الجاتو فى صينية مستديرة مدهونة وبعد نضجها يتم عملها كالسابق تماما وتسمى فى هذه الحالة تورتة الفواكه .



التعليم الاولى والتعيين فى الدرجة الثامنة بالمربى المقرر بقوام الانصاف للشهادة الحاصل عليها المتقدم . وتقدم الطلبات برسم رئاسة المجلس والمحولين من طريق مصالحهم وآخر موعد لتقديم الطلبات هو ١٥/١٠/١٩٥٢ (٢٥٦٨)

مجلس مديرية الدقهلية يعلن مجلس المديرية بالنصورة عن وجود وظائف معلمى ومعلمات علوم للتدريس بمؤسستى البنين والبنات بالنصورة وبشترط فى شغلها الحصول على احدى الشهادات المقررة للتدريس فى





## طعام في أكتوبر

السبت ٤ أكتوبر

باميا ويكه ، أرز مفلفل  
سلطة خيار ، فاكهة

الأربعاء ٨ أكتوبر

ضلمه بالزيت ، دمه ،  
سلطة خضار ، فاكهة

الأحد ١٢ أكتوبر

كشك ، دمه ، أرز  
مفلفل ، سلطة خضار ،  
فاكهة

الأحد ٥ أكتوبر

صينية بطاطس باللحم ،  
أرز مفلفل ، سلطة خضار  
فاكهة

الخميس ٩ أكتوبر

سمك مقلي ، كزبرية  
السمك ، سلطة خضار ،  
فاكهة

الاثنين ١٣ أكتوبر

حساء العدس ، عدس  
بالأرز ، سلطة خضار  
فاكهة

الاثنين ٦ أكتوبر

كفتة الطعمية ، سلطة  
خضار ، فاكهة

الجمعة ١٠ أكتوبر

تورلي ، مكرونة اسباجتي  
سلطة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ١٤ أكتوبر

لحمة بالدمه ، ملوخية ،  
أرز مفلفل ، مخلل ،  
فاكهة

الثلاثاء ٧ أكتوبر

قرع مكور ، مكرونة  
اسباجتي ، سلطة خيار  
وطماطم ، فاكهة

السبت ١١ أكتوبر

كزبرية الفول النبات  
بالأرز ، سلطه خضار ،  
فاكهة

الأربعاء ١٥ أكتوبر

بادنجان مقلي ، سلطة  
زبادي بالخيار الاخضر ،  
فاكهة

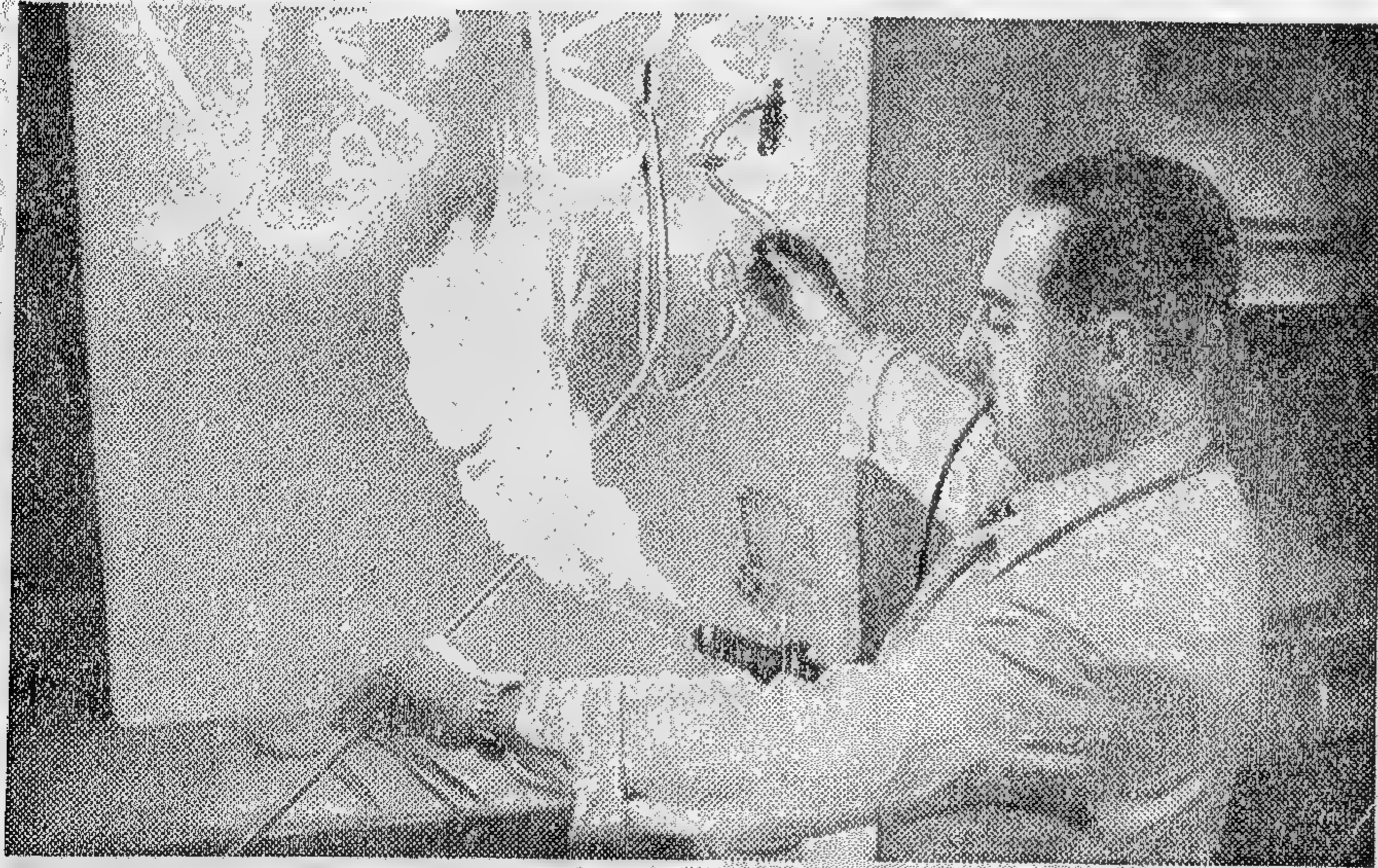
### مجلس مديرية الشرقية

يقبل مطاعم لفاية الساعة ١٢  
من ظهر يوم الأحد ٥ أكتوبر ١٩٥٢  
عن توريد الاغذية اللازمة لمؤسسى  
تربية البنين والبنات التابعتين  
للمجلس فى سنة ١٩٥٢ - ١٩٥٣  
ويمكن الحصول على الشروط من  
ديوان المجلس مقابل ٢٠٠ مليم  
يضاف اليه مبلغ خمسين مليما  
أجرة البريد وتقدم الطلبات على  
ورقة تمغة فئة خمسين مليما  
(٢٥٧٥)

### مجلس مديرية النيا

يقبل مطاعم حتى ظهر يوم ٢٠  
أكتوبر سنة ١٩٥٢ عن توريد ادوات  
مدرسية . مطبوعات . خامات .  
اشغال ابرة وكساوى . خامات  
اقسام الاحذية والسروجية . خامات  
قسم الكراسى . اثاثات وادوات  
نظافة . الات موسيقية . وتطلب  
القوائم والشروط من إدارة المجلس  
على ورقة دمغة اتساع فئة الخمسين  
مليما نظير مبلغ ٢٠٠ مليم ثمننا لكل  
قائمة (٢٥٦٩)

## مصر الحديثة



إن أنبوية القيون بين يدى العامل المصرى الماهر لتتحول إلى نور رافع وشىء  
جميل يضئ على المدينة الحديثة بهاء أنشاء الليل . نذكر أن الكوكاكولا التى تستمتع  
بها جميعا تخلق بحالات جديدة للعمل بأجور حسنة للعامل الاكفاء فى مصر الحديثة





ترى من أين أبدا قصتي؟؟ هل أبدأها من حيث أنهيتها أم أبدأها بترتيب وقوع حوادثها... لقد احتار القلم في يدي، بل لقد احتار عقلي مضى. لقد فكرت مرارا وتكرارا في كتابة هذه القصة ونشرها على الملا وكنت كلما شرعت في ذلك أجده نفسي غيبا قلقا الخواطر مشتمت الدهن... ان الكتابة ليست بالسهولة التي يتصورها الكثيرون... ان اعمال الفكر اسهل بكثير من تسجيله...

الكلمات في مناسبات عديدة ولكني لم أشعر بما يعنيه كما شعرت هذه المرة

لقد سببت لاهلي الكثير من المتاعب في الفترة التي سبقت بلوغى الحادية والعشرين. كنت من ذلك الصنف العنيف الذي يرى الحياة وثبات واندفاعات القوى هو الذي يستطيع أن يثبها وكنت من هواة نيتشه وفلسفته. وكانت قراءاتي كلها في كتب تمثل أفكاره وتدعو الى مذهبه في الحياة حتى تشبعت بكل ما يدعو الى القوة والعنف...

كنت أوثر بأن الحياة ارادة وان هذه الارادة (ارادة قوة) لا ارادة حياة. أي ان الحياة قوة. وكنت أوثر بفكرة الانسان الاعلى وبتقسيم الناس الى فئتين فئة السادة وفئة العبيد... وكنت أكاد أصبح في كل من يحيط بي بأننى أنتمى الى فئة السادة.

والواقع انى اذا أطلقت

كنت فى الحادية والعشرين من عمري فى مثل هذا اليوم منذ خمس سنوات. وكنت شابا ضاحكا لا أحفل بالدنيا... وكانت سداجه قلبى هي كل ما يحمينى من شرور العالم وأهواء الناس، ولكنى فى ذلك اليوم بالذات شعرت بنفسى كبيرا ولعل السرفى ذلك هو تلك الكلمات التى قالها لى والدى وهو يتمنى لى عمرا طويلا، وأعيادا كثيرة...

قال والدى: لقد أصبحت رجلا، وأعتقد أنه يجب عليك أن تعتمد على نفسك منذ الان فى حل كل ما يقابلك فى الحياة... ان مهمتى قبلك قد انتهت فأرجو ان تثبت لى أنك عند حسن ظنى وان تفكر كثيرا قبل أن تقدم على أى شىء...

لقد أحسست ووالدى يقول كل كلمة من كلماته بأنه يعنى ما يقول. فكثيرا ما كان يقول، مثل هذه

لقلمي العنان فلن أنتهى لان معنى هذا هو سرد أفكار نيتشه كلها على هذه الاوراق وعلى كل فلن أستطيع أن أنهى شرحى لأفكارى دون أن أذكر انى كنت أوثر فى ذلك الوقت ايمانا أعمى بقول نيتشه ان ( المرأة قد خلقت لاشباع رغبات الرجل القوى) وان مكانها هو البيت تقبع فيه وتستقر حتى الممات.

ان شعورى بشخصيتى وايمانى بذاتيتى هذا الايمان العميق فى ذلك الوقت كان مدعاة للكثير من المتاعب تلقيتها وتلقاها أهلى وتحملتها وتحملها أهلى وكان العذر الوحيد الذى يمكن أن أتخذه ذريعة لتصرفاتى هو صغر سننى وقد اقتنع أهلى بهذا العذر كما اقتنعت به أنا الاخر فيما بعد. كنت شاذا فى تصرفاتى الى حد غريب... وكان هذا الشذوذ يجذب الى الكثير من الناس لمعرفة كنهى وادراك شخصيتى. وبالفعل كانت لى مجموعة من الاصدقاء ممن فى سننى أو ممن يكبروننى قليلا وكنت أمارس تطبيق نظرياتى وأفكارى بينهم بطريقة (زعامية) حتى صرت بالفعل زعيمهم وقائدهم الذى يأترون بأمره.

وظهرت هذه الزعامة فى الحى الذى نسينه... وأضفت على بالاضافة الى نجاحى المستمر فى دراستى ظللا جميلة بهرت أنظار (فتيات الحى)... والخلاصة كنت فتى أحلام كل تلميذات المدارس هذا هو أنا، حتى الحادية والعشرين أى حتى قابلت ثريا...

وقد قابلتها فى أحد نوادى القاهرة الرياضية ذات مساء وكنت فى ذلك الوقت حديث عهد بالوظيفة وبالعالم الوظيفية.

وكان يعتمد فى قلبى صراع عنيف: بين طريقه الحياة التى اعتدت ان أحيها والافاق الجديدة التى بدأت تتفتح أمامى وتجذبنى اليها... كنت كثيرا ما أشعر بدافع قوى يحرضنى على ترك مكان عملى والذهاب الى الحى أو الى الجامعة أى الى مقر زعامتى التى ابتدأت تتحطم وتندثر لعدم مراعاتى لها واهتمامى بها. وكانت مقاومتي لهذا الدافع تسبب لى الكثير من الضيق والالم حتى صرت فى تلك الفترة كئيبا حزينا لا تبدو البسمة على شفتى الا نادرا... لقد قلت انى قابلتها ذات مساء فى أحد النوادى الرياضية.

والان أذكر انى تعرفت بها عن طريق بعض زملاء النادى وتلقيت معرفتى بها ببرود... فقد كانت عادية الجمال لا تشير انتباه المرء لاول وهلة... وهكذا ابتدأت أهتم بصديقة لها تعرفت بها فى نفس الليلة. وأخذت كل ليلة ألقاها فى النادى مع زميلتها التى تحدثت عنها. وكثيرا ما كنت أسبها وألعنها بينى وبين نفسى لانه خيل الى فى وقت من الاوقات انها تفرض نفسها على أنا ومنيره (صديقتها)... وعلى كل حال سرعان ما اعتبرانى الملل وضقت ذرعا بمنيرة وأخذت أبحث عن أخرى تحل محلها... ولم يجعل بخاطرى فى ذلك الوقت ان ثريا هي خير ما يحل محلها... ولكن تضافرت الظروف بحيث جعلتنى أنا وهى، على الدوام وجها لوجه وبحيث أخذت أهتم بها قسرا عنى...

وبالتدريج أخذ وجودها يملأ الدنيا من حولى... وأخذت أحس بها وأفهمها فى كل لفظة من لفتاتها وخطوة من خطواتها وإيماءة من إيماءاتها...

كانت ثريا من ذلك الصنف الخطر الذى لا



## قصص عمومية لأعمال السكرتارية

لكي تشغل وظيفة السكرتير يلزم القيام بدراسات كثيرة: المراسلات المختلفة - امساك الدفاتر وتنظيمها - التجارة - عموما - الصناعات - المعارف - التعليم وأعمال المبيعات - الدعاية - مبادئ القانون التجاري والاقتصاد السياسي - معرفة متينة للغات المحلية والجنبية - ايمسا لفهم السكرتير - مزاولة الاختزال والآلة الكاتبة من الأمور الضرورية .

في التجارة وفي الصناعة وفي وزارات كثيرة أيضا السكرتير البارح طريقه مفتوح لمستقبل باهر ، في أقل من سنة مدارس فكري تؤهلكم للمسؤول على الدراسات الضرورية .

فمدول عمومية تفتح حاليا وبمضا لها مزايع موضوعية بنظام خاص يسمح لأصحاب الأعمال بالانحياز فيها .

توجهوا الى اية مدرسة من مدارس فكري حيث تقدم لكم جميع البيانات اللازمة . 328

الناصرة : ٢ شارع لواء الأول

الاسكندرية : ٥١ شارع سعد زغلول

مصر الجديدة : ١٠ شارع عباس

بورسعيد : ١٤ شارع صفي زغلول (أوجبي)

طنطا : ١١ شارع هدية (ميدان الساعة)



شراب هيموجلوبين  
دشيان

بمدرسة دم ومطبخ القوي - بعضه اشهر اطباء

## وزارة الزراعة

تقبل العطاءات بمكتب مدير ادارة المخازن والمشتريات بالدقى لغاية الساعة ١٢ ظهر يوم ٢١/١٠/١٩٥٢ عن توريد (١) جلود (٢) كسب بلرة قطن - ويمكن الحصول على الشروط مقابل دفع مبلغ ٢٠٠ مليون بخلاف ٥٠ مليما اجرة البريد لكل مناقصة وتقدم الطلبات على ورقة دمغة فئة الخمسين مليما لكل مناقصة (٢٥٤٧)

## بئر النيل

مجلة نسائية اجتماعية أدبية  
تصدر أول كل شهر

مُصاحبة ورئيسة تحريرها

الدكتورة دُرَيْه شفيق

الارادة ٤٨١ شارع نصر النيل القاهرة

تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤

أتى يوم صممت فيه على أن أمتحن ( ارادة القوة ) في نفسي فذهبت الى النادي الذى جمعنا أول مرة .

وجلس على مائدة فى عزلة

عن رواد النادي أرقب

الرائحين والغادين . ولمحتها

قادمة فحاولت أن أحول

نظري عنها ولكنى فشلت .

وأخذ قلبي يدق بعنف

وأخذت أنفاسى تتلاحق .

والتقت عيناي بعينيها

وتعلق ناظرى بناظرها .

وأخذت تقترب منى وحالتى

تشتد سوءا . ولدهشتى

وجدتها تتقدم منى ثم تجلس

على الكرسي المجاور لى .

ولم تنبس بكلمة واحدة .

ولم أنبس بكلمة واحدة .

ولكنى شعرت بالدموع

تنساب على خدى فأمسكت

بيدها ووضعتها بين كفى

وأخذت أضغط عليها .

فى صمت .

ونظر كلانا للآخر .

وابتسمت وابتسمت ، ثم

أخذنا دون شعور نقهقه

بصوت عال صاف وغادرنا

النادى وسرنا فى الطرقات

وكلانا لا يدري ماذا يقول

للآخر .

وحين تكلمت قالت انها

تريد أن تذهب . فلم

أعترض ولكنى قلت لها

( الى اللقاء ) .

فقلت ( الى اللقاء ) .

وهكذا عادت النشوى تملأ

قلبي . وهكذا سرنا فى

الطريق الذى كان لابد لنا من

أن نسير فيه .

ان ثريا لا زالت تزامننى

حتى الان فى حياتى ، فهى

رفيقة حياتى . زوجتى .

وأم أولادى : أحمد ، وعفاف .

السيد عبد العزيز خميس

الجميل الذى أثارنى فى حينه وجعلنى أصطدم بها

المررة تلو المرة حتى لقد هدد

كل ما بنيناه فى وقت من

الاقوات بالهدم والتقويض .

كانت تريد أن تجعل منى

شخصا اجتماعيا بكل ما فى

هذه الكلمة من معنى . وكانت

تريد منى أن أؤمن بالكثير

من القيم التى كنت أنكرها

وأعتبرها قيما بالية عتيقة

خلقتها الضعفاء من (العبيد)

حسب تعبير نيتشه .

كانت تريدنى انسانا

يستطيع أن يتكامل معها

ويسعدنا .

وفى يوم من الايام التقينا

فى تلك الحديقة الشاعرية

الكائنة بشارع الاهرام .

وبينما نحن جالسون نستمع

الى الموسيقى الدافقة التى

تتصاعد أنغامها من

الميكروفون وجدت ثريا

تبتسم لمجموعة من الشبان

الجالسين بالقرب منا .

وأحسست بالدماء تتصاعد

الى أعلى رأسى وبدموع الحنق

والغيظ تحرق حدقتى

وبالالم يخنقنى فاندفعت

أسألها عن هؤلاء الشبان

بصوت عال آمر . ولم

ترد على ثريا فى وقتها بل

تركنتى أسألها السؤال تلو

السؤال دون أن تجيب .

واعتربت هذا تحديا لى

وجرحا لكرامتى لا يمكن أن

يندمل فتركنتها وقمت مهرولا

الى خارج المكان .

وأخذت الطباع العنيفة

التي طالما هذبتها ثريا تبرز

وتتدافع حتى جعلتنى أصمم

على فصم كل علاقة لى بها .

وأخذت أسير فى هذا

الطريق دون أن أحاول

الاتصال بها مدة شهر

كامل . وتركنتى هى

الآخرى دون أن تسأل عني .

يبهر أنفاسك للوهلة الاولى

كان جمالها ينسلل نحوك

فى ببطء وحذر . وكانت

شخصيتها تفرض نفسها

وتثبت وجودها بلطف

وهدهوء . كانت محدثة لبقة

ورزينة فى غير تكلف .

وبسيطة بطبعها . ومرحة

دون ما استهتار . كانت

جميلة فى مجموعها . حتى

لقد أحسست بها تكملنى .

وشعرت بنفسى فى حاجة

ماسه اليها .

وظللت مدة طويلة لا

أصارحها بما أكنه لها .

والواقع انى كنت فى حيرة

من نفسى فقد كنت غدير

واثق من أن هذا الذى أكنه

هو الحب . وكان الحب

الذى جربته فى حياتى قبلها

يختلف كل الاختلاف .

وكانت نفسى فى ذات

الوقت مشبعة بالكثير من

الرواسب المتراكمة من أثر

فلسفة نيتشه التى تعتبر

المرأة مجرد متاع للرجل

القوى المندفع الوثاب .

كنت أعتقد أن اعترافى لها

بالحب معناه تسليم منى

والقاء للسلاح فى أول جولة

ولهذا ظللت أقاوم وأقاوم

وأتحمل الكثير من جراء

هذه المقاومة .

وأخيرا فاض الكيل

ووجدت ان ما أفعله هو

الجنون بعينه وان هذا

التعذيب الذى أسببه لنفسى

ان هو الا نوع من (السادية)

المقنعة . وان الاجدى هو

ترك قلبي على سجيته .

وبالفعل صارحتها بحبى

وقلبي يرتعد نشوة وكل

خلجة من خلجاتى تنتفض

وجدانا .

ودخلت علاقتى بها فى

طور جديد . . . . . طور سمته

ثريا فيما بعد بالطور

التعليمى . . كانت ثريا

تريد أن تغير ما بنفسى وان

تزيل الرواسب المتخلفة من

اعتقاداتى القديمة ولهذا

أخذت تجاهد معى بأسلوبها



## بين المنزل والساحة

للنجمة ديورا كير بعضها يمثلها وهي في منزلها وبعضها يمثلها في بعض الافلام التي ظهرت بها وواحدة منها تمثلها وهي في فيلم ( كوفادس ) ٠٠ واذا نظرنا لهذه الصور فانا لن نستطيع التمييز بين تلك التي أخذت في الاستديو وهذه التي أخذت في المنزل وتقول ديورا كير ان السينما تسبب لها متاعب جمة فهي لا تستطيع أن تقضى وقتا طويلا مع طفلتها ولذا فهي تستصحب طفلتها الى الاستديو لتقضى معها الاوقات بين اللقطات المختلفة كما انها لا تستطيع تناول طعامها في بيتها ٠٠٠

ان كواكب هوليوود يتمتعون بالشهرة حقا ٠٠٠ ولكنهم يدفعون لهذه الشهرة ضريبة باهظة من حياتهم ٠٠ وهذا المبدأ ينطبق على الرجال منهم والنساء على السواء ٠٠ ولكنه في حالة النساء واضح تمام الوضوح اذ قلما تجد ممثلة واحدة تستطيع الراحة في بيتها أو في أى مكان آخر فعلاوة على خطابات التهديد التي تصل من آن لآخر فان هناك تشابها كبيرا بين المنزل الذى تعيش فيه والاستديو الذى تقوم فيه بأدوارها ٠٠ والدليل على ذلك الصور المنشورة على هذه الصفحة فهي كلها



النجمة السينمائية ديورا كير تقوم بكي ملابسها

\*

العزف على البيان بعد العمل





الفرصة فرسان ..

اقضاء الجديد  
بالسعر الزهيد

لدى  
المتنوعات

مؤسسة بنك مصر الكبرى

وبمناخه اقصاد الدور الثالث الجديد ببيع شركة  
بنائى فؤاد الاول وتخصيصهم لقسم الجاهز

تقريب اجراء تخفيض شامل

لجميع اعمار الملابس الجاهزة

للبنات . والرجال . والاولاد

استعداد كامل لجميع طلبات الجامعات والمدارس

١٥٨ ٤٤٧

شركة بيع المصنوعات المصرية

المركز الرئيسى : بنائى فؤاد الاول بالقاهرة  
وفروعها - بالقاهرة وجميع عواصم ومدن مصر

على الشاشة .. لا أظن أنه  
لا زالت هناك من تطمع فى  
هذه الشهرة مادامت تحيطها  
بكل هذه المتاعب .

وقد بلغت هذه المتاعب  
بالنسبة لديورا كير مداها  
حين سافرت الى روما لكي  
تقوم بدورها فى فيلم  
كوفادس فكان عليها أن  
تترك ابنتها فى هوليوود  
وكانت تسافر كل أسبوع  
الى هوليوود بالطائرة  
لمشاهدة ابنتها وتعود فى  
نفس اليوم .

ولا تقف المضايقات عند  
حد مضايقات العمل بل  
تتعداها الى الناس أيضا  
وزملائها ففى أثناء بقائها فى  
روما تلقت محادثة تليفونية  
تنبئها بأن ابنتها مريضة ..  
فانتظرت على آخر من الجمر  
الى نهاية الاسبوع وسافرت  
ولم تجد ابنتها مريضة  
وكان الامر كله مجرد  
مداعبة .

بل انها لا تستطيع أن  
تحدد لنفسها ساعات معينة  
للنوم فقد تكون نائمة أثر  
مجهود شاق فيدق جرس  
التليفون باستمرار والحاح  
فتقوم من نومها لتجد المخرج  
يبلغها بعض تعديلات على  
دورها الذى تقوم به فى  
اليوم التالى أو تجد من  
يخبرها أن موعد بدء العمل  
فى الاستوديو قد تغير من  
الساعة الساعة السابعة  
صباحا الى الخامسة ..  
وهكذا يقلقونها من نومها  
ليبلغوها أوامر جديدة أو  
أخبار أخرى . وهذا قد لا  
يشيرها كثيرا ولكن الذى  
يشيرها فعلا هو أن تقوم  
من نومها العميق لترد على  
التليفون لتجد شخصا  
سخيفا يبدى لها اعجابه  
بها .

هذه بعض المتاعب التى  
تقابنها النجوم فهل هناك  
من تطمع فى أن تكون نجمة

فى احد مشاهد فيلم كوفادس





## اعتنى بقدميك

( بقية المنشور ص ١٩ )

### أما الصورة رقم ٤

فهى تعطينا مجموعة أخرى من الأقدام المريضة . ولعل أعجب شئ نذكره هنا هو أن الفتاة المثالية هى التى كانت أقدامها تطبع مثل هذه الآثار فى الماضى . وهذا خطأ فاحش فى اعتقاد القدماء . فالفتاة الضعيفة هى التى تمشى بطريقة تعطى مثل هذه الآثار . وعلاج هذه الآثار بسيط يتلخص فى المشية المعتدلة المستقيمة .



ان أقدامنا يجب أن تنال جزءا كبيرا من عنايتنا . . . يجب علينا أن نراعى تهويتها وغسلها باستمرار بالماء الساخن أو الماء البارد . ويستحسن الجمع بين الاثنين فى المرة الواحدة مع ملاحظة البدء بالماء الساخن . وعقب ذلك يجب تدليك القدمين بكريم مرطب . . .

## امتحان عسير

( بقية المنشور ص ١٧ )

- ٢٢ - هل تحتاطين دائما وتضعين فى حقيبتك بعض مستحضرات التجميل الضرورية لك ؟
- ٢٣ - هل ينتابك الخجل اذا ذهبت الى احد المحلات وحسبك لشراء حاجياتك ؟
- ٢٤ - هل تحرصين على اختيار الاوقات الملائمة لخروجك ؟
- ٢٥ - هل تحرصين على ألا تظهر ملابسك الداخلية خلال فساتينك ؟
- ٢٦ - هل تلاحظين عظم شراء جواربك أن تكون ملائمة للون بشرتك ؟
- ٢٧ - هل تحرصين على أن تكون أحذيتك مريحة وبسيطة فى مظهرها ؟
- ٢٨ - هل تحرصين على جمال ركبتك بتدليكها ودهنها بالكريم ؟
- ٢٩ - هل تلاحظين أن يكون الخط الخلفى لجواربك فى وسط سمانة الساق ؟
- ٣٠ - هل تقتصدين فى استعمال الحلى والجواهر أثناء خروجك ؟

## تخفى معلوماتك التاريخية

الاجابة الصحيحة

- ١ - فيكتوريا
- ٢ - شاهيناز
- ٣ - احمد سموكارنو
- ٤ - خنت كاوس
- ٥ - افريقيا

العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢

أول فيلم من نوعه  
مديد فى كل شئ!

المنزل رقم ١٢



أنتم واضع كات شيخ قصير ، وميد فريد ، توفيق ستوديو مصر  
حاليا بسينا ستوديو مصر وسينا مديفة الأزبكية  
وسينا ركس بالأسكندرية

العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢ - العدد ١٢



# نقط فوق الحروف

أشعر بأنني في هذا العهد الجديد ، لسنا في حاجة الى تعليم بمقدار ما نحن في حاجة الى تربية ...

أعرف أن مثل هذا الكلام الجريء يغضب بعض الناس لكن كلمة الحق هي التي يجب أن تقال الآن ويجب أن تقال صريحة وجريئة لتكون ذات فائدة ، فنحن لم نضيعنا في السنين الطويلة الماضية ولم يؤخر تقدمنا الا أننا كنا لا نقول كلمة الحق أو لا نستطيع أن نقولها . نعم نحن في حاجة الى تربية فنية . فأننا نقول الآن أننا في حاجة الى (تربية) جمهور الفن تربية توافق تقاليد الفن وأصوله .

لقد أخذنا على الفنانين تقصيرهم وأخذنا عليهم هروبهم من العمل وتكاسلهم فيه ، ولكن عندنا أيضا كلام يقال للجمهور المشاهد ، لا للفنانين .

هل يمكن أن يتصور أحد أن أسرة محترمة تدخل دار الأوبرا الملكية ، ومعها ( عشوة سمك ) تأكله ( بالهنا والشفا ) وتمسج أيديها الكريمة في قطيفة المقاعد الحمراء ؟

هل يمكن أن يتصور أحد أيضا أن طلاب الجامعات العقلاء ، يدخلون الأوبرا ومعهم مشارط حلاقة ... يقطعون بها قطيفة المقاعد لأنها تصلح جيدا في تلميع الأحذية ؟

هل يمكن أن يتصور أحد كذلك أن سجاجيد المرات في دور المسارح والسينما تشوهها آثار أعقاب السجائر التي تحرقها ، لأن الجمهور الكريم لا يريد أن يكلف خاطره أن يمد يده قليلا الى مطفاة السجائر ليلقى فيها بالاعقاب ، ويفضل على هذا النظام فوضى القاء الاعقاب هل يمكن أن نتصور كذلك أن الجمهور الكريم لم يزل يجهل أن : ( قرقرة )

سيدة البيب ، نطالب به مؤلفينا الفنيين في كتاباتهم فانه يمكن أن يعالج بعبارات ساخرة في التمثيليات وفي السينما وفي الاذاعة . نعم ، اننا نريد شعبا صاحب ذوق نظيف ، ولن يكون هذا بتعليمه فقط ، لكنه يكون بتربيته قبل كل شيء ...

الظاهر أن مدعى الفن يحسبون أن تطهير الفن معناه أن كل حاقد منهم لفشله في حياته أو لعجزه عن الظهور ، يستطيع أن ينتهز الفرصة للايقاع بمن يريد الايقاع بهم من الناس !

اللب والسوداني عيب كبير ، في المسرح والسينما هذه الاشياء وأشياء مثلها كثيرة ... يلزم أن يلفت النظر اليها ، وأن يكون الجمهور صاحب ذوق يشرف بلاده بين بلاد الناس . فمن المسئول ؟ من المسئول عن هذه التربية الشعبية ؟ أنطلب كل شيء من الحكومة ؟ ليست هذه وظيفتها ، انها وظيفة البيت ، وظيفه سيدات البيوت اللاتي يلزم أن يعلمن أبناءهن وبناتهن تقاليد هذا الذوق الفني ...

والذي يبقى بعد واجب

والظاهر أنهم يحسبون أيضا أن التطهير هو فرصة الانتقام لانفسهم في مسائل شخصية بحتة ، يريدون أن يثأروا فيها الآن من غيرهم ، بدعوى أنهم يعملون لنهضة الفن الذي ابتلى بهم .

فهذا أحدهم لم يجد المكان الذي كان يطمع فيه في المستوى الفني ، وهذا آخر كان يريد سلفة لم يجدها ، وهذا ثالث وهذا رابع كلهم طلاب منافع شخصية ومطامع ذاتية ينتهزون الآن فرصة التطهير في محيط المسرح والسينما والموسيقى بصفة خاصة وفي مختلف الفنون الجميلة بصفة عامة ، ويحاولون الايقاع ببعض الفنانين الكبار لا لسبب حقيقي غير الحقن الشخصي والمصالح الذاتية .

ليس هذا هو الاصلاح الذي نريده ، وليس هذا هو التطهير الذي ننتظره ، ان التطهير يلزم أن يكون من هؤلاء أنفسهم الذين يجعلون مصالحتهم الشخصية في الماضي والحاضر هي ميزان تقديرهم للناس ولجهود الفنانين .

ولعل من المفيد أن نقترح على المسئولين تحقيقا للغرض السامي من التطهير ، أن تؤلف لجنة من المسئولين أو من بعض المحايدين المتصلين بالفنون ، تكون مهمتها اجراء هذا التطهير وتدعيم الفنون الجميلة بنظرة محايدة عادلة وباجراءات وأساليب محايدة

ان الغرض من التطهير هو القضاء على العناصر الفاسدة ، لتكوين البلاد تكوينا جديدا صالحا قويا . وحرام أن تضع قيمة هذا العمل القومي الجميل بالأعياب الصغار من المستمين الى الفن زورا وبهتانا ، أو بحقد الناقلين من أصحاب المصالح الذاتية .

يوسف فهمي



شادية

صوت كحلح العذارى ! في اغنيات رفيقة كنسمات الربيع ! وفي تمثيل كانه الطبيعة ذاتها ! لكن حذار أن تحسب نفسك شيئا بجانبها ... ان لها عقلا جبارا وان كيدها لعظيم



# الوجه العبري

ان الانسان في حياته الخاصة  
تقابلة حوادث مختلفة ينفلج بسببها  
سواء اكان فرحا او حزنا او اي انفعال  
آخر .. ولا يمكن بسهولة ان تطلب  
من اي انسان ان يحزن بدون سبب  
او يفرح لاي سبب ..



دهشة ومفاجأة

والماء ويضع بعض هذا الخليط  
على وجنة الممثل أو الممثلة  
فتبدو كالدموع ، ولكن عند  
قيامها بدورها في هذا الفيلم  
بالذات احتاج الامر ان تبكي  
ولم ينبهها أحد الى ذلك الا  
في لحظة كانت تغرق فيها  
ضاحكة لنكتة سمعتها ولشدة  
دهشة الحاضرين وجدوا أنها  
سرعان ما أجهشت بالبكاء  
وجرت الدموع طبيعية على  
وجنتيها مما أثار دهشة  
الحاضرين جميعا .

افراء وتحدى



فهل تستطيعين ياسيدتي  
أن تغيري تعبير وجهك  
بسهولة وهل تستطيعين  
معرفة معنى التعبير المرتسم  
على وجه هذه الممثلة ، حاولي  
أن تقرئي التعابير بنفسك  
على وجهها قبل أن تقرئي ما  
كتب تحتها

ولكن الامر مع نجوم  
السينما يختلف كثيرا  
... فالمخرج يريد  
منها أن تغير معالم وجهها  
في كل لحظة ، فهو يريد  
منها أن تضحك أو يبدو على  
وجهها علائم الدهشة أو تبكي  
الى غير ذلك من تعبيرات  
الوجه .

ونحن ننشر على هذه  
الصفحة بعض صور مختلفة  
كل منها يعبر عن معنى معين  
للجمجمة جين بيترز نجمة  
شركة فوكس كما تبدو في  
فيلم « ملكة البحار السبعة »  
الذي تقوم فيه بدور  
القرصان مع دبرا باجيت .  
وبهذا المناسبة نذكر انه من  
المتبع اذا اراد المخرج أن  
تسيل دموع الممثل فانه  
يصنع خليطا من الجليسرين

رؤاة وكبرياء

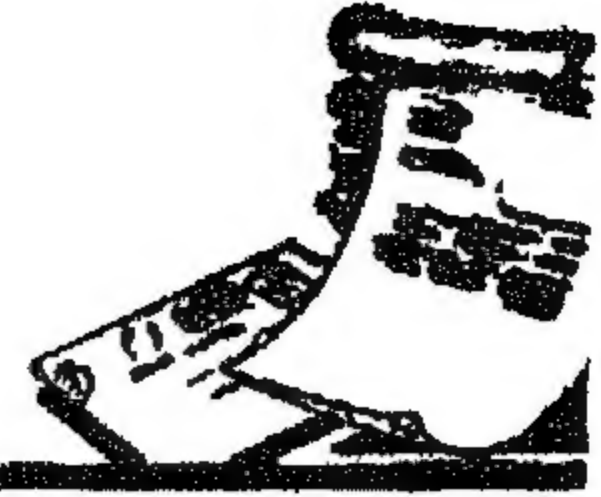
استحسان ساذج







# بريد النيل



١١. ف فجالة مصر :

اعرضى نفسك على اخصائى  
فى الغدد  
انسمة ف. حسين فهمى :  
هذه البثور التى تظهر فى ذراعك  
ان كانت فى فصل الصيف تكون  
نتيجة دمايل فى غدد العرق وان كانت  
تظهر طيلة العام فتكون التهابات  
صديدية فى الغدد الدهنية وفى كلتا  
الحالتين تظهر بقع سوداء ولذا  
يمكنك استعمال مراهم مطهرة حسب  
مصدر الدمايل اما البقع فستزول  
بمضى الوقت ويمكنك ازلتها عند  
الاخصائى

سونيا بالنيا :

لا بد من فحص الاظافر قبل وصف  
اى دهان او علاج

ل. م. ع ميت غمر :

(١) لا بد من فحص الاظافر اولا  
(٢) استعملى مقويات عامة فحالتك  
هذه ناتجة عن ضعف (٣) ان زميلاتك  
لا يكرهنك ولكن هذا مجرد وهم  
فمارسى الالعاب الرياضية واندمجي  
معهم فى كل عمل يقمن به على  
قدر استطاعتك ولا تبقى منفردة ابدا  
مدرسة بنى سويف :

الزرقعة تنتج من ضعف عام او  
امساك او اجهاد تناسلى فعالجى  
اى سبب من هذه الاسباب تزول  
الزرقعة

ع. ا. انسمة مشتركة :

لازالة السمرة من بشرتك اغسلى  
وجهك بماء الورد واستعملى الكريم  
الأتى مرتين فى اليوم : ملعقة كبيرة  
لبن زبادى مربوب بقشدة + ملعقة  
صغيرة مسحوق لوز + نصف ملعقة  
صغيرة عصير ليمون

احدى القارئات بالدقى :

اعرضى نفسك على اخصائى فى  
الغدد الصماء فظهور الشعر فى  
المرأة فى الاماكن التى غير مفروض  
ظهوره فيها يدل على اضطراب فى  
افرازات الغدد

س. م. ج القاهرة :

ارجمى الى مقال الشعر للدكتور  
الحفناوى الذى سبق نشره فى عدد  
سابق من بنت النيل  
١٠. م. السويس :

(١) تكاليف علاجك فى معهد  
التجميل ليست غالية وهى معقولة  
جدا ويمكنهم عمل علاج مبدئى مع  
اعطائك بعض الكريمات تستعملينها  
بنفسك بعد ذلك تكلمة للعلاج (٢)  
جونو لا يقوم بالتفصيل ولكن يقوم  
بعمل باترونات فقط اما اذا اردت  
التفصيل فاتصلى بميشو ١٥ شارع  
فؤاد الاول وهو يقدم لك كل  
التسهيلات الممكنة واذكرى له أنك  
من قارئات بنت النيل

د. ب. بورسعيد :

ارجمى الى مقال الدكتور  
الحفناوى الخاص بالشعر اما  
بخصوص التمش فهو استعداد  
فى جلدك بشكل حساسية لاشعة  
الشمس وهذا التمش هو عبارة عن  
خلايا متجمعة تحوى (الميلانين) الذى  
يلون البشرة ويتجمع للدفاع عن  
البشرة عند التعرض للشمس ولعلاجه  
يجب استعمال كريمات تزيل الطبقة  
السطحية من البشرة بما فيها من  
(ميلانين) وان تعد ذلك فهناك  
الاشعة الباردة وهى احدى من  
الكريمات ولكن يجب ان تعلمى ان  
التمش قابل للرجوع اذا لم تحتاطى  
بتجنب اشعة الشمس او باستعمال  
كريمات تقيك شر الشمس

ه. ب. مصر الجديدة :

معظم الامراض التى تصيب الشعر  
هى نفسها غالبا التى تصيب الاظافر  
وان شكوكك من شعر رموشك  
واظافرك فى وقت واحد يدعوك الى  
ان تعرضى نفسك على اخصائى  
لاكتشاف السبب فالاسباب كثيرة  
منها نقص الفيتامينات والكلسيوم  
والامراض الفطرية والالتهابات  
الدهنية وعلى العموم يمكنك  
استعمال مرهم اكسيد الزئبق  
الاصفر للرموش وهو يباع فى انبوبة  
صغيرة خاصة للعين

الانسمة ا. ز. الاسكندرية :

استعملى اقراص كالسيبرونات  
سندوز قرص ثلاث مرات فى اليوم  
بعد الاكل ولا تأكلى بعد الساعة  
السابعة مساء وامتنعى عن قراءة  
الروايات المثيرة او مشاهدتها قبل  
النوم واكثرى من الفيتامينات التى  
توجد بكثرة فى الفاكهة والخضروات  
الطازجة

سيدة قارئة :

استعملى مقويات عامة فهى تفيد  
شعرك واستعملى دهان بتروك هاهن  
مرة او مرتين فى اليوم

الحائرة ب. ع. :

ثقى فى نفسك دائما واستعملى  
مهدئات للاعصاب مثل كالسيبرونات  
او بلادونال واستعملى لشعرك  
بتروك هاهن

أمل رضوان :

استعملى صابون كبريت لفسيل  
الوجه عدة مرات فى اليوم وضعى  
بودرة التلك على وجهك طول الوقت  
الذى تمكثينه فى البيت بقدر الامكان  
فهى تمتص الدهن وتقلل مسن  
الدهنيات والنشويات والحوادق  
والحريفات واذا لم تتحسن حالتك  
بعد ذلك فاعرضى نفسك على الدكتور  
الحفناوى وسيصف لك كريما خاصا  
يلائم بشرتك

لبس كيس رافع يشتري من  
الصيدلية ويجوز عمل عملية جراحية  
لازالتها بكل امان

أ. على الشايب :

السؤال الاول : يجب عليك اختيار  
ما يلائم شخصيتك وميولك وكل  
العلوم ضرورية للفتاة من الناحية  
الاجتماعية ولكن هناك علوم مفضلة  
بالطبع. اما بخصوص السؤال الثانى  
فيقول الدكتور محمد رضوان قناوى  
اخصائى الامراض الباطنية والقلب  
ان هذه امراض رثكارية وينصح  
باخذ حبوب Benadryl تحضير  
شركة بارك ديفس حبة بعد الاكل  
ثلاث مرات فى اليوم مع اخذ حقن  
كالسيوم رودكسون فى الوريد يوميا  
لمدة عشرة ايام مع الامتناع عن تناول  
البيض والاسماك والاكافو  
والوز

القارئة ع. سيزوستريس :

يقول الدكتور محمد فخر الدين  
عبد الجواد كبير اطباء اسنان القوات  
الجوية : (١) ان العادة الشهرية تأتى  
بانتظام وبحالة طبيعية اولا ٠٠٠ فان  
لم يكن الامر كذلك فاعرضى نفسك  
على اخصائى امراض النساء لعلاج  
هذه الحالة (٢) لا مانع من الاستمرار  
فى العلاج الذى وصفه لك طبيب  
الاسنان لمدة شهرين ولا تقتصرى  
على تنفيذه اثناء وجود العادة  
الشهرية فقط (٣) اذا لاحظت وجود  
رواسب جيرية صفراء او سوداء  
على الاسنان تحت حافة اللثة  
فاعرضى نفسك مرة اخرى على طبيب  
الاسنان ليتولى ازلتها (٤) توجد  
حقن مقوية للثة . ولكن قد لا تكون  
حالتك تتطلبها (٥) مرض البيوريا  
المتعارف عليه له علاج فى ادواره  
الاولى اما فى ادواره الاخيرة فلا علاج  
له الا الخلع



يجيب على هذا البريد الدكتور  
حسن الحفناوى اخصائى  
ومدرس الامراض الجلدية  
بالقصر العيني

القارئة ر. ع. ه. :

(١) العلاج الموضعى يقوم بقسط  
احيانا ولكنه قد يحتاج الى تنمية  
العلاج بالكهرباء وهذه تساعد على  
تقوية بويصلات الشعر وتساعد فى  
احداث التأثير الذى يعمل عليه العلاج  
الموضعى (٢) بلغنا شكرك للدكتور  
الحفناوى



م. حمدى بطنطا :

يقول الدكتور محمد رضوان  
قناوى اخصائى الامراض الباطنية  
ان لا خطر على حياة المصاب بهذا  
المرض الذى هو عبارة عن تمدد  
بأوردة الحبل المنوى والعلاج يكون

## وزارة الصحة العمومية

تعلن عن حاجتها الى تلميذات  
لمدارس فن التمريض بمستشفيات  
الوزارة بالقاهرة والمنصورة  
وبورسعيد والزقازيق وطنطا والمنيا  
وسوهاج لدراسة فن التمريض لمدة  
سنة وستمنح التلميذة مدة الدراسة  
مكافأة شهرية قدرها جنيهاً علاوة  
على الغذاء والاقامة مجاناً بالمستشفى  
وتعين بعد نجاحها فى امتحان التمريض  
فى نهاية السنة باحدى وظائف  
التمريض بمستشفيات الوزارة  
بماهية شهرية مبدؤها ثلاثة جنيهاً  
قابلية للزيادة الى ستة جنيهاً  
علاوة على مرتب الصناعة واعانة  
الفلاء وصرف الملابس والغذاء  
والاقامة مجاناً بالمستشفى - وتقدم  
الطلبات باسم حضرة السيد الدكتور  
مدير قسم المستشفيات بوزارة  
الصحة بالقاهرة (٢٥٦٣)

حاليا  
فى وقت واحد

العين  
كاميرا

تبريد باور  
بترميناتيل  
هارد ديسك

مفاتيح  
بدون  
الكلمة

الحقبة (ديلواسية)



نهاد شكريب بالهرم :

(١) اتصلي بالدكتور على نصحي جراح الاسنان فوق راديو كريستال بشارع عبد العزيز أمام عمر أفندي (٢) اتصلي بالدكتور حسن الحفناوى ٢٤ شارع البستان أمام وزارة الاوقاف أو بمعهد التجميل العلمى ٣٧ شارع عبد الخالق نروت وسيدلونك على الطريق

## مركز الطباعة

تجيب على هذا البريد اخصائية المساج من لندن الشرفة على معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك

المنالة الحزينة :

مارسى الالعاب الرياضية بكثرة فهي مستقوى دورتك الدموية وستشفك حتما وامتنع عن قراءة الروايات الفرامية او مشاهدتها او مجالسة صديقات يكثرن التحدث عن العلاقات الجنسية ولا تفكرى فيما تفكرين فيه أما بخصوص البدانة فانه يلزمك تمرينات رياضية خاصة وبعض المساج فاتصلي باخصائية معهد السيدات الرياضى وسترشدك الى كل ما يفيد حالتك

المخلصة ب.م :

يمكن علاج اخيك بتنظيم الغذاء مع التقليل من الدهون والنشويات مع عمل مساج لهذا الجزء من جسمه ولولا أن معهد السيدات الرياضى غير مصرح بدخول الرجال فيه لنصحك بعمل المساج هناك ولكن على العموم يمكنك أن تعرفى بنفسك طريقة المساج من اخصائية المعهد ويمكنك بعدها أن تعلمى اخاك بعض مبادئها

ش.ح.ح. كوبرى القبة :

(١) اتصلي باخصائية معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك خلف محطة شل لعلاج سمنتك (٢) نظمى غذاءك واقلمى عن النشويات والدهنيات والخبز والحبوب (٣) تغير لون الاصابع فى الشتاء ناتج عن ضعف فى دورة الدم فى هذه الاصابع فمارسى عدة تمرينات لتقوية دورتك الدموية

الانيسة س.م :

مارسى التمرينات الرياضية التى تظهر فى بنت النيل ولا داعى للذهاب للمعهد بل اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد قبل كل شئ فكثيرا ما تكون هذه ناتجة عن اضطراب فى الغدد الصماء أو أى غدة أخرى وبمعالجتها ينتهى كل شئ

ن.م. الزمالك :

اكتبى رسالة توضحين فيها حالتك كاملة وارسلها الى اخصائية معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك او اتصلى بها شخصيا

د. عبد الحليم شبرا مصر :

لا يمكن وضع نظام الاكل الا بعد معرفة مقاسات الجسم كاملة ولا يجوز القيام بأى تمرينات بل يجب أن تكون هناك تمرينات خاصة كل منها يفيد جزءا من الجسم وهذه يجب أن يصفها اخصائى . أما بخصوص دراسات بنت النيل فاتصلي باتحاد بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل

حائرة فى القاهرة ص.س.ح :

تقول اخصائية المساج بمعهد السيدات الرياضى أن السمينة عموما يلزمها ثلاثة أشياء : نظام معين للاكل وتمرينات رياضية وتدايك لبعض المواضع ولما كان الطبيب قد حرم عليك التمرينات الرياضية فليس أقل من اتباع نظام معين فى الاكل يجب أن تراعى فيه حالتك الصحية أولا ثم مقاييس جسمك والاكثر أهمية فى حالتك هذه هو المساج فلا بد من تدايك هذه المواضع من جسمك عدة مرات بنظام يتفق مع طبيمة هذه السمينة

ع.ع. الاسكندرية :

ان حالتك ليست من اختصاص معهد السيدات بل هى حالة نفسية فاعرضى نفسك على اخصائى فى الاعصاب أو طبيب نفسانى ثم اتصلي بمعهد السيدات على عنوانه بالقاهرة وسترسل لك اخصائية المعهد بعض التمرينات التى تفيدك وأسماء بعض الكتب النافعة

م.م القاهرة :

تقول اخصائية معهد السيدات أن الامر ليس مجرد سمينة فحسب تصبحين بعدها اضحكة فى عين الناس ولكن يجب ان تكون سمنتك نتيجة قوة عضلات جسمك لا مجرد شحم يتراكم على الاجزاء المختلفة منه فلا بد من معرفة سنك بالضبط ومقاسات جسمك ووزنك وبعد ذلك يمكن ان نشير عليك بالطريق الذى تسلكينه وذلك وفقا للمقاييس الخاصة بالجمال

الطالبة ح.م :

ملح اندروس والاملاح الفسفرة عموما فائدتها تنحصر فى هضم الطعام فقط وازالة الامساك ولا دخل لها بالطبع فى ازالة السمينة اما عن ازالة السمينة فارجعى الى ما كتبناه للقارئة (حائرة فى القاهرة)

الانيسة ب. :

اقلعى عن هذه الاغذية التى تتناولينها نهائيا وقللى من الملح فى طعامك وزاولى التمرينات الرياضية اما حالتك الثانية فيلزمها حمامات بخار فى فترات مختلفة فهي مفيدة لك جدا أما بخصوص اعصابك فانها حالة نفسية وعلى العموم فيمكنك بارشادات اخصائية المعهد أن تتغلبى على هذا كله فارسلنى خطابا لها أو اتصلى بها بنفسك

## مركز الطباعة

البائسة م.م الاسكندرية :

لقد اجرت فى حق نفسك واهلك واطن انه من الملائم ان تفكرى فى موضوعك على هذا الاساس مع عدم القاء التبعة على «المدرس» وحده فانت مسئولة مثله تماما . واحسن طريقة لحل مشكلتك هى مصارحة والدك بالامر لتتدبره معك . وبعد ذلك سيكون الحل سهلا .

رجاء المشتركة بمنوف :

تمن العدد من سنة ١٩٥٠ مبلغ ٢٠٠ مليم ، اما ثمنه من سنة ١٩٥١ فهو ١٠٠ مليم

ف.ب. بطنطا :

شكرا جزيلا على ملاحظاتك القيمة ونرجو مخلصين أن نعمل على ارضاء القارئات جميعا وهن كما تعلمين على اذواق مختلفة اما عن تأييد المنزل فسبق ان نشرنا سلسلة تكلمنا فيها عن كل غرفة من غرف المنزل ونأسف اخيرا لعدم تلبية طلبك فيما يخص باعداد بنت النيل كلها فقد نغلت عن اخرها

مكى حبيب النعيمى - العراق :

شكرا جزيلا على قصيدتك الجميلة ونرجو أن تناح لنا الفرصة قريبا لنشرها كلها او بعض مقتطفات منها

س.م. ملاك - بغداد بالعراق :

نشكرك على اعجابك بالمجلة ، واما بخصوص الاشراك فيكون بالبريد بعنوان المجلة ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة وقيمتها عن السنة مائة قرش مصرى

السيدة ا.م. فؤاد جيزة :

حولنا مشكلتك الى مكتب العمل باتحاد بنت النيل فى نفس عنوان المجلة وسنبذل جهدنا لتحقيق رغبتك الشريفة

م. الشحات ريان - ميت بره :

حولنا مشكلتك الى مكتب العمل وسنقوم بتوفير العمل اللائق بكم وبظروفكم قريبا باذن الله

ف.م. زكى :

هذه الدراسات لكل من ترغب الالتحاق بها . وقيمة المصروفات سيعلم عنها قريبا . ومن الممكن التخصص فى علم واحد . وسيعلم عن قيمة المصروفات لكل علم على حدة اما عن المواعيد فسننظم قريبا

انيسة ع.ع. محمد - القاهرة :

نحن نقدر ظروفك وسنحاول جهدنا ان نحقق طلبك فى أقرب فرصة ممكنة عن طريق مكتب عمل بنت النيل

م.م ابو الذهب القاهرة :

يؤسفنا عدم اجابة طلبك فى الحال وسنحاول ذلك فى أقرب فرصة وسنخطرك

ع. السيد بسيونى - المنصورة :

نرجو من الانيسة ارسال خطاب الى ادارة الشؤون العامة بعنوان وزارة الحربية والبحرية بالقاهرة

المخلصة ف. عثمان :

وصلتنا رسالتك القيمة وقد درسنا كل ما بها من اراء مفيدة وسنحاول جهدنا تحقيق ما بها عن طريق لفت نظر المسؤولين . وفقنا الله وابالك على فعل ما فيه خير مصرنا العزيزة

ادارة الكهرباء والغاز لمدينة القاهرة

تملن ادارة الكهرباء والغاز لمدينة القاهرة الى جميع حضرات مشتركى منطقة عماد الدين وهى المنطقة المحدودة بالشوارع الاتية : شارع الالفى - شارع نجيب الريحانى - شارع ابراهيم باشا - شارع توفيق بانه فى يوم ١٥ اكتوبر ١٩٥٢ ابتداء من الساعة الثامنة صباحا سيصدر فعل التيار ٤٠ ذبذبة فى الثانية وسيعاد فى الساعة العاشرة صباحا على ٥٠ ذبذبة فى الثانية . وستبطل تغذية التيار المستمر من الشركة للمساعد نهائيا اعتبارا من هذا الميعاد . (٢٥٨٧)

جامعة ابراهيم باشا الكبير

تقبل بكلية العلوم جامعة ابراهيم باشا الكبير بسرائى الزعفران بالعباسية عطاءات عن توريد ادوات واجهزة معامل وكيموايات لغاية الساعة الثانية عشرة من ظهر الايام المحددة بعد : السبت ١ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الحشرات والانثين ٣ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الطبيعة والاربعة ٥ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم النبات والسبت ٨ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الحيوان والانثين ١٠ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الكيمياء . ويمكن الحصول على الشروط مقابل مبلغ ١٥٠ مليميا للنسخة يضاف اليه ٥٠ مليميا اجرة البريد وتقدم الطلبات على ورقة دمغة فئة ٥٠ مليميا . (٢٥٨٢)

تفتيش مبانى قبلى القاهرة

يعلم تفتيش مبانى قبلى القاهرة الكائن بالدور العلوى من مبنى وزارة المواصلات بشارع القصر العيسى بالقاهرة عن مناقصة عملية تجميع فضلات المكاتب بمبنى العمارة المجمع للمصالح الحكومية بشارع الفلكى المحدد لفتح مظاريها ظهر يوم الاثنين ١٣ اكتوبر سنة ١٩٥٢ ويمكن للمقاولين الحصول على مستندات هذه العملية من مخزن التفتيش المذكور نظير دفع مبلغ جنيه مصرى واحد ومائة مليميا ثمنا للمستندات هذا بخلاف مبلغ وقدره ١٠٠ مليميا نظير اجرة البريد . طلبات الحصول على مستندات هذه المناقصة تقدم على عريضة تمغة من فئة الخمسين مليميا وتقدم باسم «حضرة المحترم مفتش مبانى قبلى القاهرة» . كل عطاء يرد للتفتيش غير مصحوب بتأمين ابتدائى قدره ٢٪ (اثنان فى المائة) من قيمة العطاء لا يلتفت اليه ويعتبر كأن لم يكن فضلا عن توقيع جزاء حرمان التعامل مع وزارة الاشغال العمومية على كل صاحب عطاء يرد للتفتيش بدون تأمين . للمصلحة الحق فى قبول ورفض أى عطاء بدون ابداء الاسباب (٢٥٧٧)



# الرايون بدون عشاء



أنت رشيمة  
وأنيمة، وكذلك يجب  
أن يكون منزلك ...  
الشيء الوحيد الذي  
يهب منزلك النظافة  
والأنافة، هو شل بوتاجان

